



Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyys

Huusko, Janna

Partanen, Saara

2012 Vantaa

Laurea-ammattikorkeakoulu
Vantaa

Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyys

Huusko Janna
Partanen Saara
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2012

Huusko Janna & Partanen Saara

Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyys

Vuosi

2012

Sivumäärä

73

Internetin käytöstä on tullut niin suuri osa arkipäiväämme, ettei sen parissa vietettyä aikaa tule tarkemmin ajateltua. Yleisenä suosituksena on korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa vuorokaudessa, johon sisältyy tietokoneella oleminen ja television katselu. Tämä aika ylittyy huomaamatta työ- tai koulutehtävien vuoksi. Osittain tästä syystä turvallisen ja riippuvuudeksi laskettavan Internetin käytön erottaminen toisistaan on haasteellista. Tutkielman kiinnostuksen kohteena on nuorten kokemukset heidän omasta Internetin käytöstään sekä siitä, kuinka herkästi riippuvuus muodostuu Internetin käyttöä kohtaan.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vantaan työpajojen kanssa. Sen kohderyhmänä olivat työpajojen nuoret, jotka vastasivat kyselylomakkeeseen. Lomakkeen avulla kerättiin tietoa nuorten Internetin käyttöön kuluva ajasta ja nuorten kokemista vaikutuksista koulunkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin ja terveyteen. Kysely oli pääosin kvantitatiivinen, mutta mukana oli myös muutamia kvalitatiivisia kysymyksiä.

Otoksena oli 50 Vantaan työpajanuorta. Tuloksista käy ilmi, että suurin osa pitää Internetin käytön kohtuullisena aikana enintään neljää tuntia, joka on hieman suosituksia enemmän. Nuoret eivät kuitenkaan koe olevansa riippuvaisia Internetin käytöstä, eikä se myöskään vaikuta heidän koulunkäyntiinsä tai ystävyssuhteisiinsä. Ainoastaan muutamille se on aiheuttanut jonkinasteisia oireita, kuten unettomuutta, syömättömyyttä tai stressiä. Tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan omaa Internetin käyttöään ja siitä mahdollisesti aiheutuvia vaikutuksia elämän eri osa-alueille. Kyselyn vastauksista käy ilmi, että nuoret ovat huomanneet itsellään erilaisia terveydentilaan liittyviä oireita, jotka ovat yleisiä oltaessa pitkiä aikoja tietokoneella tai Internetissä. Tämän opinnäytetyön lopuksi työpajanuorille on koottu Internetin käyttöön liittyvät suositukset, jotka toimivat suuntaviivoina turvalliselle Internetissä olemiselle.

Asiasanat: nuoret, työpajat, riippuvuus, Internetriippuvuus

Janna Huusko and Saara Partanen

Youth and the risk of Internet addiction

Year	2012	Pages	73
------	------	-------	----

Nowadays we use Internet so much in everyday life, that we do not really think about how much time we spend on the Internet. It's generally recommended to limit the screentime to maximum 2 hours a day, which includes both computer and TV. However, we often exceed this limit without even noticing it - because of either work or school tasks. Partly for this reason, it is really challenging to differentiate between safe Internet use and an addiction. In this thesis, we are interested in youth's experiences in their own Internet usage, and how subtly one develops an addiction towards using the Internet.

This thesis was executed in cooperation with the Vantaa workshops. The target group of the thesis was the youth who took part in the workshops and responded to our survey. With the survey form we collected data about the time the youth generally spend on the Internet and the effects of Internet usage on studying, social relations and health. For the most part, the survey is quantitative, but there were also some qualitative questions included.

The sample size was 50 youngsters from the Vantaa workshops. The results show that most youngsters consider 4 hours of daily Internet usage reasonable, which is slightly more than recommended. The youngsters do not see themselves addicted to the Internet, nor does it affect their studies or friendships. Only a couple of youngsters admitted to have some kind of symptoms, such as insomnia, stress or not eating. Our goal was to make the youth consider their own Internet usage and its possible effects on different areas of life. The results show that the youth noticed different health-related symptoms in themselves. These symptoms are common when spending long periods of time on the computer or Internet. We finished this thesis with gathering Internet usage recommendations for the youth taking part in workshops. These recommendations are meant to be guidelines for safe Internet usage.

Keywords: youth, workshops, addiction, Internet addiction

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettiset lähtökohdat	8
2.1	Nuoruus ikävaiheena	8
2.1.1	Nuoret Internetissä	10
2.1.2	Nuorten työllisyys.....	10
2.2	Nuorten työpajatoiminnan historiaa	11
2.3	Vantaan työpajatoiminta nykyisin	13
2.4	Mediamaailma.....	13
2.4.1	Internetin käyttöaiheet	17
2.4.2	Internet sosiaalisena mediana	18
2.4.3	Yleisiä ohjeita Internetin käyttöön	20
2.5	Mediapsykologia	21
2.6	Riippuvuus - mitä se on?	23
2.6.1	Suomalaisten käsitykset riippuvuuksista.....	26
2.7	Internetriippuvuus.....	27
2.7.1	Internetriippuvuuden yleisyys ja oireet	29
2.7.2	Internetriippuvuuden taustatekijät	31
2.7.3	Internetriippuvuuden hoitomuodot.....	32
3	Tutkielman tavoitteet ja tutkimusongelmat	34
4	Aineiston keruu ja analysointi	36
5	Tutkimustulokset	38
6	Johtopäätökset ja yhteenveto	43
7	Pohdinta	46
7.1	Tutkielman luotettavuus	49
7.2	Tutkielman eettisyys.....	50
	Lähteet.....	52
	Kuviot	55
	Taulukot	63
	Liitteet	64
	Liite 1. Tutkimuslupa	64
	Liite 2. Kyselylomake.....	67
	Liite 3. Suositukset Internetin käytöstä	72

1 Johdanto

Nyky-yhteiskuntaa kutsutaan usein tietoyhteiskunnaksi. Media ympäröi meitä jatkuvasti eri ilmenemismuodoissaan. Tietokoneen ja Internetin käytön lisääntyessä ja ollessa olennainen osa arkielämäämme työssä, koulussa ja vapaa-ajalla, on tärkeää saada tietoa sen vaikutuksista muihin elämän osa-alueisiin. Työssä on kiinnostuttu siitä, mikä vaikutus Internetin käytöllä on sosiaalisille suhteille, heijastuuko Internetin käyttö koulusuorituksiin ja kuinka nuoret mieltävät Internetin käytön; onko käyttö liiallista ja osaavatko he kontrolloida Internetissä käytettyä aikaa.

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin Internetriippuvuus, sillä siitä ei vielä ole paljon aiempia tutkimuksia. Teoreettista viitekehystä kootessa aiempien tutkimusten löytäminen oli haastavaa. Osittain siitä syystä jouduttiin aihetta rajaamaan hyvin tarkasti. Haasteena teoriaosuuden koonnissa oli muun muassa peliriippuvuuksista löytyvien lähteiden suuri määrä. Koska opinnäytetyössä ei oltu kiinnostuttu peliriippuvuuksista, oli aiheen rajaaminen toisinaan haasteellista. Tutkielman tekijät ovat aiemmissa opinnoissaan suorittaneet Turun yliopistolle psykologian perusopinnot, joita pyrittiin hyödyntämään tässä työssä. Mielenkiinto psykologiaan oli yksi keskeinen tekijä, jonka vuoksi aiheeseen päädyttiin.

Tutkielman tekeminen kuuluu osana Laurean hoitotyön koulutusohjelmaan. Tutkielmassa pyrittiin selvittämään nuorten Internetin käyttöä ja sen riippuvuusherkkyttä, joita tutkittiin kyselylomakkeen avulla. Yhteistyökumppanina toimi Vantaan työpajat, joten kysely suunnattiin työpajoihin osallistuville nuorille. Koko opinnäytetyöprosessin ajan tehtiin tiivistä yhteistyötä työpajojen edustajien kanssa, jotta tutkielma palvelisi heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Työpajojen edustajat, Heidi Halm ja Jaana Ruutu, toivat omia toiveitaan esiin opinnäytetyön sisältöön liittyen. Heidän toiveestaan työpajanuorilta kerättiin tietoa kyselylomakkeen avulla heidän omasta asennoitumisestaan Internetin käyttöä kohtaan. Heidän kanssaan pohdittiin myös tiedonkeruumenetelmää ja päädyttiin kyselylomakkeen käyttöön, jotta aineisto olisi mahdollisimman kattava. Halm ja Ruutu kertoivat heidän kokemuksiaan työpajanuorten tietokoneen ja Internetin käytöstä sekä niiden negatiivisesta vaikutuksesta koulunkäyntiin. Osittain myös tästä syystä pyrittiin tutkielmassa painottamaan Internetin käytön vaikutuksia moniin elämän eri osa-alueisiin sekä negatiivisesta että positiivisesta tarkastelukulmasta.

Tutkielman tekijöiden keskinäinen työskentely koko opinnäytetyöprosessin ajan sujui ongelmitta. Tätä vahvistaa aiempi opiskelukokemus Työväen Akatemiassa psykologian linjalla. Työn aihealueet jaettiin omien vahvuuksien mukaisesti, joista haastavimmat kohdat tehtiin yhdessä. Työnteko sujui ongelmitta ja toiminta nivoutui hyvin yhteen koko prosessin ajan. Tästä johtuen opinnäytetyön tekemisestä on jäänyt positiivinen kokemus.

Tavoitteena oli saada uutta tietoa Internetin käytöstä, herätellä nuoria heidän tietokoneella vietetystä ajasta ja sen vaikutuksesta muuhun vapaa-ajan toimintaan. Riippuvuuksista luotiin selkeä kuva, jotta niiden tunnistaminen helpottuu. Lopuksi koottiin Internetin käyttöön liittyvät suositukset, jotka mahdollistavat monipuolisen vapaa-ajan käytön eivätkä ole uhkana nuoren psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle.

2 Teoreettiset lähtökohdat

Tässä kappaleessa käsitellään tutkielman keskeisiä käsitteitä teoretiedon pohjalta. Samalla muodostaen opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen, jonka avulla tulososiossa tarkastellaan työpajanuorten antamia vastauksia kyselylomakkeeseen (Liite 2). Opinnäytetyömme teoreettisesta osuudesta käy ilmi aiheemme ajankohtaisuus. Sen avulla pyrimme selventämään, mikä takia Internetriippuvuus on aiheena tärkeä. Teoreettinen viitekehys perustelee myös päättymisemme kyseiseen aiheeseen.

2.1 Nuoruus ikävaiheena

Saadaksemme laajemman käsityksen nuorista ja ymmärtääksemme heidän Internetin käyttöä ja käyttötarkoituksia, on syytä ensin tarkastella nuoruutta ja sen kehitysvaiheita. Nuoruutta pidetään usein siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus on kulttuuriin sidottu käsite, toisissa kulttuureissa sitä ihannoidaan, kun taas toisissa se nähdään enemmänkin aikuisuuteen ja siihen kuuluiin rooleihin valmistautumisena. Myös käsitykset nuoruuden kestosta vaihtelevat kulttuureittain. Länsimaissa korostuva individualismi voi näkyä nuorissa vahvana pyrkimyksenä irrottautua vanhemmista sekä heidän edustamistaan arvoista. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007:166.)

Vuonna 2006 voimaan astunut Nuorisolaki määrittää nuoruuden kestävän 29 ikävuoteen asti. Samaisessa laissa todetaan nuorisotyön ja -politiikan kuuluvan kunnan tehtäviin. Kuntien, nuorisoyhdistysten ja muiden nuorisotyötä tekevien järjestöjen vastuulla on nuorisotyön toteuttaminen. Nuorisotyön palveluja voidaan myös toteuttaa alueellisesti kuntien yhteistyönä. Nuorten kasvatuksellinen ohjaus, toimintatilat ja harrastusmahdollisuudet, tieto- ja neuvontapalvelut, nuorisoyhdistyksien ja muiden nuorisoryhmien tuki, liikunnallinen, kulttuurinen, kansainvälinen ja monikulttuurinen nuorisotoiminta, nuorten ympäristökasvatus, etsivä nuorisotyö tai muu muut paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin vastaavat toimintamuodot kuuluvat kunnan nuorisotyöhön ja -politiikkaan. (Laki nuorten oikeuksista, 2006.) Myös opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimiva nuorten työpajapalvelu on osa edellä mainittua kokonaisuutta.

Nuoruus jaetaan usein kolmeen ikävaiheeseen. Näitä ikävaiheita ovat noin 11-14 vuoden ikään ajoittuva varhaisnuoruus, tästä alkavaan keskinuoruuteen, joka jatkuu noin 19-vuotiaaksi asti ja myöhäisnuoruuteen, jonka katsotaan alkavan noin 19-vuotiaana ja kestävän 25-vuotiaaksi saakka. Nuoruusiän aikana suhde itseen, fyysiseen minään, omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin muuttuu. (Vilkko-Riihelä, 2006: 243.) Varhaisnuoruudessa nuoren biologinen muutos on suurinta. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007:166). Nuoruudessa myös suhde muihin muuttuu ja kontaktit tulevat monipuolisemmiksi. Ydinperheen suhteiden tilalle tulevat ystävyys- ja parisuhteet.

Nuori peilaa paljon itseään ystäviinsä, vanhempiinsa ja muihin aikuisiin. (Vilkko-Riihelä, 2006:243, 247.) Toistensa seurassa nuorilla on tilaisuus tarkastella omaa minuuttaan ja harjoitella ystävien tarpeiden tunnistamista. Suhteilla vanhempiin ja ystäviin on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnille. (Krongvist & Pulkkinen, 2007:182-185.) Keskinuoruuden aikana mietitään omaa identiteettiä ja pyritään selkiyttämään minäkokemuksia. Myöhäisnuoruudessa nuori pohtii omaa asemaansa maailmassa ja omaa maailmankuvaansa. Tässä ikävaiheessa myös identiteetin pohdinta lisääntyy. (Krongvist & Pulkkinen, 2007:166-167.)

Jean Piaget on luonut teorian kognitiivisesta kehityksestä keskittyen ajattelun kehittymiseen. (Vilkko-Riihelä, 2006: 209). Teoriassaan hän korosti lapsen ajattelun eroavan aikuisen ajattelusta. (Krongvist & Pulkkinen, 2007:87). Piaget`n teorian ylin vaihe ajoittuu nuoruusikään. Ajattelu vapautuu välittömästä todellisuudesta tultaessa formaalisten operaatioiden vaiheeseen 12-16 vuoden iässä. Tässä vaiheessa ajattelu saavuttaa aikuisen ajattelun tason. Abstraktisuus lisääntyy ajattelussa ja nuori kykenee ottamaan huomioon samanaikaisesti useita näkökohtia sekä tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Ajattelun laadussakin tapahtuu muutosta nuoren kyetessä tekemään deduktiivisia ja induktiivisia päättelyjä. Formaalisten operaatioiden vaiheessa nuori kykenee myös arvioimaan omaa ajatteluaan kriittisesti. Tässä ikävaiheessa myös maailmankuva muuttuu ja eettinen ja moraalinen arviointi lisääntyy. On hyvä ottaa huomioon, että suuri osa maailman aikuisväestöstä ei koskaan saavuta formaalisten operaatioiden vaihetta, koska koulutuksen ja käsitteellisen ajatuksen merkitys ei ole kaikkialla samanlainen kuin länsimaaisessa kulttuurissa. Yksilöiden välillä tiedetään olevan suurta vaihtelua siinä, missä iässä Piaget`n teorian vaiheet saavutetaan ja saavutetaanko ne kaikkien tehtävien suhteen. (Vilkko-Riihelä, 2006:215-216.)

Nuoruuteen kuuluvina kehitystehtävinä ovat kodista irtautuminen, koulutuksen ja uran valitseminen, parisuhteen rakentaminen ja itsenäisen elämän aloittaminen. Osa kehitystehtävistä taas liittyy nuoren omaan psyykkiseen kehitykseen, itsensä hyväksymiseen miehenä tai naisena. Myöhäisnuoruudessa (19-25 vuotta) identiteetin eri osa-alueet, kuten sukupuoli-, rooli-, ammatti- ja kulttuuri-identiteetti alkavat muodostua yhtenäiseksi pysyvyyden tunteeksi omasta itsestä. (Vilkko-Riihelä, 2006:245, 253.)

Eriksonin luoman kriisiteorian mukaan nuori elää identiteettikriisiä. Tämän ajanjakson aikana nuoren minuu eheytyy ja hän alkaa ymmärtää paikkansa ympäröivässä maailmassa. Minuutta leimaa jo pysyvyyden tunne. Varhaisaikuisuudessa nuori kokee Eriksonin psykososiaalisen kriisiteorian mukaan läheisyys-eristäytyminen kriisin. Sen aikana tulisi luoda suhteet toisiin ihmisiin. Nuori pyrkii etsimään läheisiä suhteita, joissa voi toteuttaa kiintymyksen ja rakkauden tarpeita. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu itsenäisyys-tarvitsevuus-ristiriita, joka on pystyttävä selvittämään. Jos ihminen ei kykene sitoutumaan tai kestämaan kiinteää läheisyyttä, voi hän ajautua yksinäisyyteen. (Vilkko-Riihelä, 2006: 249, 255.) Psykoanalytikko James Marcia

on luonut Eriksonin teorian pohjalta nuoruusiän kehityskriisejä koskevan teoriansa. Hänen mukaansa egoidentiteetin saavuttaminen on nuoruusiän kehityshaaste. Jotta egoidentiteetti muotoutuu, tulee nuoren läpi käydä kriisi suuntautuessaan aikuisuuteen. Nuoruusiän kriisin kokemisen ja sitoutumisen asteen perusteella Marcia on määrittänyt neljä identiteettistatusta, jotka ilmaisevat etsimistä, valintoihin sitoutumista ja identiteetin kehityksen tilaa. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007:172-174.)

2.1.1 Nuoret Internetissä

Nuorten ystävyyksien muotoutumisessa ja suhteiden ylläpitämisessä Internetillä on keskeinen rooli. Verkko näyttäytyy julkisessa keskustelussa joko mahdollisuutena tutustua uusiin ja samoista asioista kiinnostuneisiin nuoriin tai erilaisten vihayhteisöjen ja eristäytymisten muodossa uhkaavana tekijänä. Yhteisöpalvelut ovat esimerkkinä siitä, kuinka virtuaalimaailma sosiaalisuuden välineenä ei lähtökohtaisesti rajoita kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä. Verkon avulla ja kasvokkain luodut sosiaaliset suhteet usein sekoittuvatkin. (Määttä & Tolonen, 2011:40-42.)

Määttä & Tolonen (2010:92) mainitsevat Nuorisotutkielmaverkoston julkaisussaan Irma Hirsjärven, joka on osana Myrsky-hanketta tutkinut nuorten mediavälitteistä vapaa-ajan toimintaa vuonna 2009. Hänen haastattelemansa nuoret käyttivät Internetiä omien kiinnostustensa kohteisiin. Kysyttäessä sosiaalisen median käyttötarkoituksia haastattelussa korostuivat yhteydenpito ystävien kanssa, ajanviete ja viihtyminen. Nuoret toivat myös esiin identiteetin prosessoinnin ja sen kehittymisen suhteessa tiettyyn mediankäyttöön. Verkostoista saatava sosiaalinen kenttä antoi nuorille varmuutta, antoi mahdollisuuden jakaa kokemuksia sekä tuki identiteettityötä. Määttä & Tolonen (2010:103-106) mukaan Hirsjärven haastattelemat nuoret osallistuvat yhteiskunnan muotoutumiseen omien sosiaalisten medioiden yhteisöjensä kautta. Nuoret etsivät, jakavat ja pohtivat arvoja sekä asenteita ja keinoja. Heillä toiminnan motiivina toimii tiedon kerääminen ja jakaminen sekä kokemusten vastaanottaminen ja levittäminen.

2.1.2 Nuorten työllisyys

Nuorten työpajatoiminnan tarkoituksen hahmottamiseksi nuorten työllisyysastetta on käyty läpi vuosilta 2010-2012. Tilastokeskuksen vuonna 2011 teettämän tutkimuksen mukaan 15-24-vuotiaista työelämässä oli noin 35%, vastaava luku edellisenä vuonna oli noin 33%. Vuoden 2011 alusta vuoden 2012 alkuun työllisyysaste on noussut 15-24-vuotiaiden keskuudessa 0.9%, ollen vuoden 2012 alussa 35.6%. Vastaava muutos 25-34-vuotiaissa on 0.4%. (Suomen virallinen tilasto, Työvoimatutkimus 2012.) Nuorten työllistyminen on selvästi parantunut viime vuosien aikana.

Miesten osuus vuoden 2011 työllisyysasteessa oli 34.8% ja naisten 34.5%. 15-24-vuotiailla naisilla oli työllisyysprosentti pysynyt ennallaan vuodesta 2010. Miehillä sitä vastoin oli yli kahden prosentin nousua, vuonna 2010 15-24-vuotiaista miehistä oli työllistynyt 32.5%. (Suomen virallinen tilasto, Työvoimatutkimus, 2011.)

Työvoimatutkimuksesta (Suomen virallinen tilasto) vuodelta 2012 on mielenkiintoista huomata, kuinka miesten työllisyysaste on laskenut vuodesta 2011 vuoteen 2012, kun taas naisilla se jatkaa edellisvuosien kaltaista nousua. Kyseisessä tutkimuksessa 15-24-vuotiaiden miesten työllisyysaste on enää 33.4% (vuonna 2011 34.8%) ja 25-34-vuotiaiden 80.3% (vuonna 2011 84.2%). Molemmissa ikäryhmissä on siis laskua prosenttiosuuksissa edellisiin vuosiin verrattuna. Naisilla sitä vastoin työllisyysaste on parantunut vuoden takaisesta ollen tällä hetkellä 15-24-vuotiaiden keskuudessa 37.9%. Muutosta edellisvuoteen on tullut 3.4%. Myös 25-34-vuotiaiden naisten työllistyminen on parantunut, vuoden 2012 alussa heistä oli työllistynyt 71.5%. Tässäkin on nousua edellisvuoteen 1.1%.

2.2 Nuorten työpajatoiminnan historiaa

Työpajatoiminnan merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä on korostettu koulutus- ja työvoimapolitiittisissa keskusteluissa. Valtiontalouden tarkastusviraston selvityksestä käy ilmi syrjäytyneen nuoren maksavan yhteiskunnalle reilut miljoona euroa. Samassa selvityksessä todetaan työpajoista olevan kunnille taloudellista hyötyä, kun sen avulla pystytään rajoittamaan nuorten syrjäytymistä. (Komonen, 2008:167.)

Ensimmäiset työpajat perustettiin Suomeen 1980-luvun alkupuolella. Alkuaikoina niiden avulla työllistettiin työttömiä nuoria, joilla ei ollut ammatillista tutkintoa. 1990-luvun laman aikana pajoilla oli hyvin keskeinen asema työvoimapolitiittisena toimenä hätäaputyöllistämässä. Pajatoiminta kehittyi myös suuresti tällä vuosikymmenellä Euroopan sosiaalirahaston tukemilla projekteilla. Tällä hetkellä suurin osa työpajoissa työskentelevistä nuorista ovat jatkokoulutukseen hakemattomia ja ammatillisen koulutuksen keskeyttäneitä. (Komonen, 2008:167.)

Nuorten työpajat auttavat nuoria tulemaan yhteiskunnan jäseniksi ja sosiaalistavat heitä palkkatyön aloittamiseen. 1990-luvun lopulta työpajoilla on myös ollut laajempi kasvatustehtävä, niiden tarkoituksena on tukea nuorta kokonaisvaltaisesti hänen yksilöllisessä kasvussaan. Työpajojen tehtävänä on antaa nuorelle aika ja paikka, jossa yhteiskunnan asettamat vaatimukset ja uraputket eivät vaikuta. (Komonen, 2008:171.)

Vantaan työpajatoiminta on alkanut 1980-luvun puolessa välissä, jolloin alettiin miettiä keinoja auttaa nuoria, joiden siirtyminen ammatillisesta koulutuksesta työelämään ei suju ongelmitta. Työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jääneitä nuoria ei pystytty auttamaan työvoi-

matoimiston menetelmin eikä työllistämiskeinoin. Kaikki nuoret eivät edes hakeutuneet työvoimatoimiston piiriin. (Pykäläinen, 2001:6.)

Työpajoihin otettiin mallia Tanskasta ja niissä vaikuttivat myös Hollannin työpajojen mallit. Työpajojen suunnittelussa keskeistä oli paikallisten olosuhteiden huomioon ottaminen. Vantaan nuorisotoimesta tuli pajojen hallinnollinen toteuttaja. Toiminta-idea perustui mahdollisuuden tarjota nuorille työharjoittelua, yhteisöllistä, yhteisöllistä koulutusta ja kuntoutusta. Tavoitteena oli nuorien kyvykkyys ammattikoulutukseen sekä työelämään. (Pykäläinen, 2001:6.)

Työpajatoiminta alkoi vuonna 1985 kaksivuotisena kokeiluna. Tällöin kymmenen 16-24-vuotiaasta tyttöä ja poikaa aloittivat opiskelun Hiekkaharjun nuorisotilasta muutetussa työpajassa. Toimintaan kuului myös opetusta, joka oli alun perin Myyrmäen ammattioppilaitoksen järjestämää. Nuoret jättivät kuitenkin tulematta näille tunneille, jolloin opetus siirtyi työpajojen omille ohjaajille. Kaupungin eri toimialat ja muut viranomaiset tekivät myös yhteistyötä pajojen kanssa. Pajatoiminnasta saadut tulokset olivat kannustavia ja se herätti kiinnostusta. Toimintaan käytiinkin tutustumassa useista eri kunnista. (Pykäläinen, 2001:7.)

1990-luvun laman aikana nuorten työttömyys kasvoi muuta väestöä nopeammin. Koulutuspaikkoja ei riittänyt kaikille ja ammattikouluttamattomia nuoria oli paljon työvoimatoimiston listoilla. Vuonna 1993 pahimpana työttömyyskuukautena Vantaalla oli yli 3500 työtöntä nuorta. Valtion työllistämisvelvollisuuden poistuessa samana vuonna tuli kuntien velvollisuudeksi järjestää nuorille töitä. Tällöin alettiin lisätä pajatyöpaikkoja, jotta mahdollisimman monella työttömällä nuorella oli tilaisuus päästä pajalle. Pajatoiminnan kehittämistä alettiin miettiä vuoden 1994 aikana. Toiminnan malliksi otettiin Helsingin kaupungin nuorisokeskuksen Sininen verstaas-paja. (Pykäläinen, 2001:7-8.) Kyseisen pajan painopiste on käsitöissä. Pajalla on tällä hetkellä Cafe Lucullus-, Ateljee Rotondo- ja Ateljee Sartoria-linjat. (Helsingin kaupunki, 2011.) Vantaalla haluttiin kehittää pajoja palvelemaan enemmän nuorten tarpeita (Pykäläinen, 2001:7-8).

Uuden nuorisotyölain myötä, joka astui voimaan vuonna 1996, kunnan nuorisotyöhön sisällytettiin nuorten elinolojen parantaminen ja kehittäminen. Lain voimaantulon jälkeen kuntien tuli kiinnittää erityistä huomiota vaikeimmassa asemassa olevien nuorten työllistämiseen. Työpajat saivat samalla keskeisen roolin paikallisen työllisyyspolitiikan hoitamisessa. (Pykäläinen, 2001:8.)

Suomen liittyttyä EU:hun pajoille tuli mahdollisuus hakea mukaan ESR:n eli Euroopan Sosiaalirahaston rahoittamiin työvoimapiirien hankkeisiin. Tavoitteena oli korvata perinteiset työpajat nuorten tulevaisuuteen aktiivisesti vaikuttavilla pajoilla. ESR:n määrällisinä tulostavoit-

teena oli vähintään puolien pajatoimintaan osallistuneiden nuorien työllistyminen tai koulutuksessa oleminen kuusi ja 12 kuukautta pajajakson päättymisestä. Toisena tavoitteena oli vähintään 95%:n pajatoiminnan aloittaneista suorittavan sen hyväksytyillä arvosanoilla. ESR:n tavoitteista ja toimenpidekokonaisuuksista muodostettiin Vantaalle spesifioidut tavoitteet ja toimenpiteet. (Pykäläinen, 2001:8-9.)

Työpajat ovat itsenäisiä organisaatioita, mutta ne työskentelevät usein osana moniammatillista verkostoa. Niiden yhteistyökumppaneita ovat muun muassa työvoiman palvelukeskukset, aikuis- ja nuorten psykiatriset palvelut, päihdepalvelujen yksiköt, Kela, paikalliset yritykset sekä oppilaitokset. Työpajat tarjoavat moniammatillisessa yhteistyössä asiakkaiden tarpeiden mukaisia muita palveluja osana työpajatoimintaa. (Työpajatieto, 2012.)

2.3 Vantaan työpajatoiminta nykyisin

Vantaan työpajatoiminnan keskeisenä tavoitteena on ollut nuorten syrjäytymisen estäminen työmarkkinoilta sekä heidän sijoittuminen pajajakson jälkeen joko työhön, työharjoitteluun, oppisopimuskoulutukseen tai ammatilliseen koulutukseen (Pykäläinen, 2001:9). Vantaan työpajat on tarkoitettu 17 -25 vuotiaille vantaalaisille työttömille, joilta puuttuu ammatillinen koulutus tai jotka ovat keskeyttäneet ammatillisen koulutuksen tai peruskoulun. Kohderyhmään kuuluvat lisäksi maahanmuuttajat ja ne nuoret, joilla on huono peruskoulu- tai lukion päättötodistus. Pajatoimintaan voivat myös hakea nuoret, joilla on ammatillinen koulutus, mutta erityisiä vaikeuksia työllistyä. Alle 20-vuotiaita tulee olla puolet pajalaisista EU-säännösten vuoksi. (Pykäläinen, 2001:12.) Työpajatoimintaan mahtuu 130 nuorta kerrallaan (Yle Helsinki, 2009).

Yleisimmin pajoihin hakeudutaan työvoimatoimiston kautta. Myös sosiaalitoimisto lähettää nuoria pajaille (Pykäläinen, 2001:12). Pajatoimintaan hakeutuminen on lisääntynyt merkittävästi viime vuosien aikana. Ennen työvoimatoimisto lähetti viisi nuorta päivässä pajatoimintaan, vuonna 2009 määrä oli jo 20. Suurin osa pajatoimintaan hakeutuvista on vastavalmistuneita poikia. Suosituin paja oli vuonna 2009 auto- ja metallipaja. (Yle Helsinki, 2009.) Muita Vantaalla tarjottavia työpajoja ovat käsityö, puu- ja maalaus-, kodinkunnostus-, viestintä- ja vuorovaikutus- ja keittiöpaja. Näiden lisäksi on olemassa mEnOliPPu-hanke, joka tarjoaa yli 18-vuotiaille nuorille mahdollisuuden suorittaa loppuun keskeneräiset peruskouluopinnot ja saada päättötodistus. (Vantaa, 2012.)

2.4 Mediamaailma

Sana media tulee latinankielisestä sanasta medium, joka tarkoittaa ilmaisun tapaa ja sosiaalista yhteyttä, jossa se on tuotettu. Medialla on eri muotoja, joita ovat muun muassa, lehdet,

kirjat ja kaikki painettu sana, kuvat, valokuvat, radio, elokuva, televisio ja multimedia. Media jaetaan ryhmiin käytetyn tekniikan mukaan. Esimerkiksi kirjat ja lehdet ovat printtipohjaista tai graafista mediaa, elokuva ja televisio audiovisuaalista mediaa ja Internet multimediaa. (Mustonen, 2001:8-9.)

Jotta nuorten Internetin käyttöä ymmärrettäisiin paremmin, on tärkeää tarkastella sitä, kuinka media on yleisesti kehittynyt viime vuosien aikana ja mikä tilanne on tällä hetkellä. Mediamaailma on kasvavassa määrin kokenut suuria muutoksia viime vuosien aikana. Muutosten vaikutukset näkyvät nykynuorissa entistäkin selvemmin, kun verrataan heitä nyt keski-ikäisten nuoruuteen. Ennen esimerkiksi television katselu tai musiikin kuuntelu sisälsivät väistämättä jonkinasteisen vuorovaikutustilanteen. Talouksissa oli vain yksi televisio, jonka käytöstä tuli yhdessä sopia. (Antikainen, 2008:14.) Nykyisin lähes poikkeuksetta jokaisella on oma tietokone, televisio, matkapuhelin ja kaikenmaailman muita laitteita. Myös median fyysinen muoto muuttuu jatkuvasti. Lehtiä luetaan tietokoneelta ja televisiota voi katsella kännykästä (Kangas, Lundvall & Sintonen, 2008:4.) NykYTEKNIikka tarjoaakin mahdollisuuden yhä yksilöllisemmän viihteen kulutukseen (Antikainen, 2008:14). Jokainen saa katsoa tai kuunnella juuri sitä ohjelmaa, mitä itse haluaa.

Tutkielmassa tutkitaan lähinnä Internetin kehitystä ja käyttöä nuorten keskuudessa. 1900-luvun puolivälissä massamediasta tuli nuoria sosiaalistava taho aiempien kirkon, perheen ja koulun rinnalle. Median vaikutusta nuoren kehitykseen on vaikeaa määritellä, sillä kehitykseen vaikuttavat niin monet muutkin tekijät. Se millä tavoin aikuiset suhtautuvat mediaan, käsitelläänkö sitä nuoren kanssa ja löytyykö hänen kasvuympäristöstään mediakriittisiä ihmisiä, vaikuttavat nuoren suhtautumiseen mediaa kohtaan. Media on yhteydessä lukutaidon kehittymiseen, sillä lukutaitotutkimuksen mukaan lapset, jotka lukevat paljon ovat keskimääräistä parempia lukijoita. Media edistää myös kielitaidon kehittymistä. Internetin käytön, televisio-ohjelmien, elokuvien ja musiikin avulla kehittyä lasten ja nuorten englannin kielen taito. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007:186-189.)

Internetin kehitysvauhti on ollut huimaa 1980-luvulta aina 2000-luvulle saakka. 80-luvulla vain harvoilla oli modeemiyhteys. Tietokoneharrastajien sosiaalinen Internetinkäyttö oli minimaalista. (Kangas ym., 2008:5.) 1990-luvulla lasten ja nuorten mediatodellisuus muuttui sekä sisällöllisesti että teknologisilta ominaisuuksiltaan. Tietokonepelit, Internet ja kännykät levisivät laajalti nuorten keskuudessa. Juuri lapset ja nuoret olivat niitä, jotka ottivat ensimmäisinä uudet mediateknologiat käyttöönsä ja omaksuivat ne osana sosiaalista vuorovaikutusta. (Kangassalo & Suoranta, 2001:60.) World Wide Web (www) tuli tutummaksi ja innosti monia hankkimaan itselleen omat kotisivut. Graafisia selaimia julkaistiin ja Internet popularisoitui. 2000-luvulla tuli laajakaista ja siirryttiin kotisivukulttuurista yhteisökuulttuuriin. Internetiä

alettiin käyttää sosiaalisena mediana, paikkana kommunikoida muiden käyttäjien kanssa. (Kangas ym., 2008:5.)

Tietokoneen käyttö on nykyisin arkipäivää niin töissä, koulussa kuin kotona. Internetistä voi lukea uutiset, katsoa ohjelmia, keskustella ystävien kanssa tai tehdä vaikkapa ostoksia. Sieltä löytyy lähes kaikki tarpeellinen. Tämän vuoksi tietokone onkin hyvin suuri osa arkipäiväämme. Vuoden 2009 lopussa peräti 25% maailman ihmisistä käytti Internetiä. Se on maailmanlaajuisen tietoliikenneverkko, joka yhdistää kaikki yhteen liittyneet palvelimet sekä yksityiset käyttäjät. World Wide Web on perustamisensa jälkeen, eli vuodesta 1989, ohittanut perinteiset tietosanakirjat tiedontarjoajana. (Stähle, 2010:6.)

Suomalaisista Internetin käyttäjistä 82% käyttää sitä päivittäin tai lähes päivittäin (Tilastokeskus, 2009). Suomalaiset käyttävät Internetiä eniten asioiden hoitoon, viestintään ja tiedonhakuun (Stähle, 2010:8). Stähle (2010:9) mainitsee tutkimuksensa todistavan 92% 8-12-vuotiaista käyttävän Internetiä. Suurin osa aloittaa sen käytön alle 10-vuotiaina. 13-19-vuotiaiden nuorten mediakäytön tutkielma vuodelta 2001 kertoo, millaista Internetin käyttö oli vuosituhanen vaihteen aikaan. On kuitenkin syytä painottaa, että tulokset ovat kymmenen vuoden takaisia ja Internetin käytössä on tuona aikana tapahtunut paljon muutoksia, jotka jatkuvat edelleen. Hanke kuului osana Suomen Akatemian syksyllä vuonna 1999 käynnistämään Mediakulttuurin tutkielmaohjelmaan. Tutkimukseen osallistui 698 nuorta. Tulosten perusteella Internetiä käytettiin tavallisesti muutaman kerran viikossa tai harvemmin. Suurimmalla osalla oli yhteys kotikoneessaan, tosin pääasiallinen aika Internetin parissa vietettiin koulujen ja muiden oppilaitoksien koneilla. Ajankäyttö koneella painottui lähinnä Internetissä surffailemaan, sähköpostien lähettelyyn, sekä tiedonetsintään koskien opiskelua tai omia harrastuksia. Harvinaisempaa oli lukea erilaisia verkkolehtiä, hoitaa pankkiasioita ja tehdä ostoksia. (Hujanen, Lokka, Luukka, Modinos, Pietikäinen & Suoninen, 2001:116-117.)

lällä ei näytä olevan vaikutusta Internetin selailuun, mutta eri sivujen käytössä on nähtävissä eroavaisuuksia nuorten keskuudessa. Nuoremmat chattaavat ja pelaavat Internetpelejä useammin kuin vanhemmat. Vanhempi ikäryhmä puolestaan käyttää Internetiä enemmän tiedonhakuun sekä pankkiasioiden hoitamiseen. Tytöt ja pojat käyttävät Internetiä lähes yhtä paljon. Pojat kuitenkin imuroivat sieltä tiedostoja, pelaavat pelejä, surffailevat Internetissä ja seuraavat uutisryhmiä useammin kuin tytöt. Tyttöjen Internetin käyttö on interaktiivisempaa. He lähettelevät sähköposteja ja chattaavat poikia enemmän. (Hujanen ym., 2001:116-117.) Lisäksi spontaani kommunikointi muiden kanssa Internetissä näyttäisi tutkijoiden mukaan lievittävän ahdistuneiden nuorten kielteisiä tunnekokemuksia entisestään ja auttavan heitä pärjäämään paremmin vastoinkäymisten kanssa myös oikeassa elämässä (Valtonen, 2012).

1980-luvun jälkeen syntyneitä kutsutaan Milleniaali-sukupolveksi, sillä heille teknologisoitunut maailma on aina ollut arkipäivää. Nuoret osaavat käyttää Internetiä muuhunkin kuin viihteeseen. He ymmärtävät omat vaikutusmahdollisuutensa median kautta ja tuovat yhä rohkeammin ajatuksiaan esille erilaisten Internet-sivustojen välityksellä. 8-12-vuotiaat ovat sähköisen median monipuolisia kuluttajia. Aktiivinen Internetin käyttö alkaa yleensä jo alle 10-vuotiaana ja viihdekäyttö muuttuu sosiaalisemmaksi. Vaikka lasten tekniset taidot kehittyvät nopeasti, niin Internetin sosiaalisten suhteiden ja sisällöllisen monimuotoisuuden ymmärtäminen on vielä haastavaa. Lähes 30% 11-17-vuotiaista nuorista on törmännyt Internetissä mieltä järkyttäneeseen tai ahdistavaan materiaaliin. Internetin suurkuluttajina pidetään 13-18-vuotiaita nuoria ajankäytön mittareilla laskettuna. He käyvät siellä monta kertaa päivässä ja viihtyvät koneen äärellä useita tunteja kerrallaan. Tämän ikäiset nuoret osaavat suhtautua kriittisesti Internetin sisältöön. Muun muassa mediasisällön ohentumista ja keventymistä pidetään haittapuolena. Internetissä ilmenevä mainonta koetaan aggressiiviseksi ja tungettelevaksi, vaikka muutoin mainokset ovatkin melko positiivinen kokemus nuorille. (Kangas ym., 2008:7.)

Medialla on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren arvoihin, asennevaikutuksiin ja normeihin. Mediasta omaksutaan esikuvia, tunne-elämyksiä ja ideoita. Emmers-Sommerin ja Allenin (1999) toteuttaman meta-analyysin perusteella tutkimukset osoittavat, että mitä vanhemmaksi lapsi varttuu ja mitä enemmän hän kuluttaa aikaansa median parissa, sitä enemmän media vaikuttaa lapsen asenteisiin, ajatteluun ja käyttäytymiseen niin hyvässä kuin pahassakin. Mitä voimakkaampaa asenteiden omaksuminen on, sitä pysyvämpiä niistä myös tulee. (Mustonen & Salokoski, 2007:35.)

Ajan käyttö on muuttumassa yhä enemmän verkossa tapahtuvaksi. Nykyisin on esimerkiksi paljon helpompaa ”tavata” ystäviä Internetin välityksellä. (Kangas ym., 2008:7.) Nuoret osaavat kuitenkin suhtautua tietoon sen verran kriittisesti, etteivät usko kaikkea todeksi, mitä Internetissä näkevät. Myös ongelmista puhutaan rohkeasti erilaisilla Internet-palstoilla. Apua ja vertaistukea haetaan Internetistä joko alan ammattilaisilta tai anonyymeiltä kirjoittajilta. Verkkokeskusteluja voidaan osaltaan pitää nuorten hyvinvoinnin edistäjinä ja ongelmien ehkäisijöinä. Nuoria askarruttavia kysymyksiä varten on perustettu erilaisia Internet-sivustoja, esimerkkinä Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorteninternet; www.mll.fi/nuorteninternet. (Asikainen, 2002:51-54.) Ikävä kyllä Internetin käytöstä löytyy myös paljon haittapuolia. Internettriippuvuus, aggressiivisuus, niska- ja hartiasäryt, lukutaidon rappeutuminen, sosiaalisten taitojen heikentyminen ja tunne-elämän köyhtyminen voivat olla seurauksia liiallisesta Internetin käytöstä (Kangassalo & Suoranta, 2001:193-197.)

Median merkitys kasvaa entistä enemmän tulevaisuudessa median digitalisoituessa ja sen yhdistyessä tietotekniikkaan. Koko median luonne ja merkitys muuttuvat kun mediasisältö saa

digitaalisen muodon. Tieto erkaantuu printtimediasta ja uudet mediat sulautuvat toisiinsa. Myös elinympäristössämme tapahtuu huomattavia muutoksia kun elämykselliset maailmamme muuttuvat. Mediapsykologinen tietämys tulee tulevaisuudessa yhä keskeisemmäksi, sillä sen pitäisi kyetä ennustamaan, mitkä ihmisten tarpeet ja toiminnot säilyvät määräävinä tulevaisuudessa. Myös se, miten viestintäpalveluja suunnitellaan paremmin ihmisten ja yhteisöjen tarpeita vastaaviksi on ajankohtainen kysymys. (Mustonen, 2001:10-11.)

2.4.1 Internetin käyttöaiheet

Yhä useampi lapsi on vapaa-ajallaan mieluummin Internetin virtuaalimaailmassa kuin pihalla leikkimässä (Taskinen, 2007:11). Tilastokeskuksen vuoden 2010 tutkimuksen mukaan 16-24-vuotiaista 76% käyttää yleensä Internetiä useita kertoja päivässä ja jopa 99% tämän ikäisistä on käyttänyt Internetiä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Samassa tutkimuksessa 25-34-vuotiaista yleensä Internetiä käyttää useita kertoja päivässä 78% ja tästä ikäryhmästä 100% on käyttänyt sitä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Tilastokeskuksen mukaan Internetin käyttö on nykyään lisääntynyt siinä määrin, että se muodostaa jo valtaosan tietokoneen yksityiskäytöstä. Yhteisöpalvelun käyttäjäksi rekisteröityneitä oli 16-24-vuotiaissa 83% ja 25-34-vuotiaissa sama prosenttiosuus oli 76. Vähintään päivittäin jotain yhteisöpalvelua seuraa 16-24-vuotiaista 67% ja 25-34-vuotiaista 60%. Naiset käyttävät Internetiä erityistiedon etsimiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Miehet käyttävät Internetiä naisia monipuolisemmin, he suosivat tiedostojen lataamiseen ja aktiivista osallistumista erilaisille kirpputori- ja huuto-kauppasivustoille. Kaiken kaikkiaan naiset käyttävät Internetiä harvemmin ja harvemmissa paikoissa kuin miehet. Miehet käyttävät myös naisia useammin Internetissä käymiseen matkapuhelinta tai kannettavaa tietokonetta. (Tilastokeskus, 2010.)

Internetissä keskustellaan usein jo ennestään tuttujen ihmisten kanssa. Siellä voi muodostua hyvin läheisiä, luottamuksellisia ja merkityksellisiä ihmissuhteita. Vuorovaikutus on Internetissä usein vaihtuvaa, nopeaa, levotonta ja epävarmaa. Internet kasvattaa monimuotoiseen teknologiavälitteiseen vuorovaikutukseen, mikä on nykyiselle kasvattajasukupolvelle melko vieras vuorovaikutusmuoto. Internetissä tapahtuvan vuorovaikutuksen voidaan sanoa olevan lähempänä vertaistasa kuin koulussa tapahtuva vuorovaikutus. Verkon suosio toisaalta asettaa kouluille haasteen, tulisiko työtapoja alkaa viedä enemmän verkkoon, jossa toimiminen ja vuorovaikutusmuodot houkuttelevat ja motivoivat opiskelijoita. (Matikainen, 2003: 108-110.)

Monet tietokoneeseen liittyvät asiat voivat olla voimakkaasti riippuvuutta aiheuttavia. (Airola & Tarsalainen, 2005:112). Kansainvälisten tutkimusten mukaan varhaisen iän rahapelien pelaaminen on yhteydessä aikuisiässä esiintyvään peliriippuvuuteen. Nuorelle saattaa muodostua aikuista helpommin ja nopeammin rahapeliongelma, kuitenkin ongelmasta selviytymiseen ei välttämättä mene nuorella yhtä kauan. Nuorella peliongelma saattaa myös liittyä johonkin

elämänvaiheeseen ja ongelma voi kadota nuoren elämään ilmaantuessa jokin muu mielenkiintoinen tekemisen kohde. (Taskinen 2007:17). Tutkimusten mukaan Suomessa pelataan paljon rahapelejä ja ongelmapelaajia on kolme prosenttia aikuisväestöstä. Kolmasosa näistä ongelmapelaajista kärsii pelihimosta, joka on vakava riippuvuushäiriö. (Kaasinen, Halme & Alho, 2009.)

Rahapeleistä erityisesti Internet pokeri on lisännyt suosiotaan myös Suomessa pelaajamäärien kaksinkertaistuuksessa alle vuodessa. Tämä käy ilmi RAY:n Taloustutkimuksella teettämässä tutkimuksessa. Suomessa arvioidaan olevan noin 100 000 Internet pokerin pelaajaa. Peluurin puolivuotisraportista keväällä 2006 käy ilmi, etteivät Internetin rahapelit ole vaarattomia. Sen tilastojen mukaan erityisesti Internet pokeri on aiheuttanut ongelmia varsinkin nuorten miesten keskuudessa. Monissa tapauksissa pelaamiseen on käytetty tuhansia euroja kuukaudessa. Internet pokerin pelaaminen voi aiheuttaa myös ajankäytön ongelmia, Pokerin pelaajalla ei välttämättä jää juurikaan aikaa muuhun suurimman osan vapaa-ajasta kuluessa pelaamiseen. Internetin rahapelien voidaan laskea kuuluvan korkean riskin peleihin, koska niillä on tutkimuksen mukaan riippuvuutta aiheuttavia piirteitä. Taskinen mainitsee teoksessaan pelitutkija Richard Woodin, jonka mukaan Internet pelien riippuvuusriskiä lisääviä tekijöitä ovat muun muassa pelien nopea tempo, niiden jatkuvuus ja säännöllisyys, voiton välittömyys, pelin palkitsevuus, kattava tarjonta, pelien visuaalisuus ja äänet sekä niiden taitoelementit. (Taskinen, 2007:14.)

Kansainväliset tutkimukset osoittavat vanhempien olevan merkittäviä avainhenkilöitä nuorten pelikäyttäytymiseen. Nuoret oppivat usein rahapelien pelaamisen vanhemmiltaan. Nuoret pelaavat myös kotona vanhempiensa ja ystäviensä kanssa. Lapset jäljittelevät jo nuorena vanhempiensa pelikäyttäytymistä. Jos vanhemmat pelaavat korttia rahasta tai lyövät vetoa Internetissä, on todennäköistä, että heidän lapsensakin tekevät niin. On myös yleistä että vanhemmat hyväksyvät lastensa pelaamista, eivätkä he näe siinä mitään väärää tai vahingollista. Peliongelmaista kärsivien nuorten vanhemmat ovat itsekkin usein ongelmapelaajia. Lapset pitävät usein pelaamista hauskana ja jännittävänä pelinä, he eivät ole vielä kypsiä ajattelemaan rahapelejä ja niihin liittyviä asioita totuudenmukaisesti. Tästäkin syystä vanhempien tulisi ymmärtää oman pelikäyttäytymisensä vaikutukset lapsiinsa ja tiedostaa tasapainoisten käyttäytymismallien merkitys nuorille. (Taskinen, 2007:15.)

2.4.2 Internet sosiaalisena mediana

Internetin käyttöön voi muodostua niin sanottu sosiaalinen riippuvuus, jossa reaali maailman aktiviteetti ja ihmissuhteet korvataan virtuaalisilla. Tällöin nuori voi ajautua kehityksensä kannalta todelliseen psyykkiseen vaaraan luottaessaan Internet tuttavuuksien luotettavuuteen ja pyyteettömyyteen. (Kokko, 2012:21.) Syyskuussa 2010 Pelastakaa Lapset toteutti kyselyn,

jolla pyrittiin kartoittamaan lasten ja nuorten kokemuksia Internetissä solmituista tuttavuuksista ja kaverisuhteista. Kyselyn avulla saatiin uutta tietoa lasten ja nuorten positiivisista ja negatiivisista kokemuksista Internet tuttavuuksista. Kysely antoi myös tietoa Internetin välityksellä tutustumisen yleisyydestä, Internetissä solmittujen ystävyysuhteiden läheisyydestä ja niiden ylläpitämisestä, Internetissä keskusteltavista aiheista ja reaali maailman ja Internet kaveruuden eroista. (Pelastakaa Lapset, 2010:2.)

Kyselyyn vastasi 778 lasta ja nuorta. Nuorten suosimista sosiaalisen median yhteisöistä IRC-gallerian jäsenet ja Suomi24:n käyttäjät vastasivat Internet-kyselyyn. Tavoitteena oli saada kohderyhmäksi pääasiassa alle 18-vuotiaita nuoria, joita oli vastanneista 64%. Kyselyn ensisijaisena tavoitteena oli tavoittaa nuoria heidän omassa Internetympäristössään ja saada selville nuorten omia kokemuksia Internet tuttavuuksista. (Pelastakaa Lapset, 2010:2.)

Kyselyyn vastanneista nuorista 79% käyttää Internetiä päivittäin. Keskimääräinen siihen käytetty aika oli kahdesta kolmeen tuntia. Viidesosa vastaajista käytti Internetiä jopa neljästä viiteen tuntia päivässä. Vastaajista 77% käyttää valtaosan ajastaan Internetissä mesettämiseen ja skypeilyyn kavereiden kanssa. 67% käyttää valtaosan ajastaan päivittämällä omaa, kommentoimalla ja lukemalla toisten Internet profiilia, blogia tai sivustoa. (Pelastakaa Lapset, 2010:3.)

Sosiaalista mediaa käytetään enenevässä määrin uusien ystävyysuhteiden muodostumisessa. Kahdeksankymmentäkuusi prosenttia vastaajista voisi kuvitella saavansa uuden ystävän Internetin kautta ja jopa 42% kokee ystävyystymisen Internetissä helpoksi. Jopa 81% oli Internet kavereita, joita ei ole koskaan tavannut reaali maailmassa. Kyselyyn vastanneet kokivat Internet tuttavuuksissa positiivisena oman anonyymiyden ja samanhenkisten ihmisten helpon tavoitettavuuden. Vastaajien mukaan anonyymiyden antaa tilaa ja vapautta minuuden esiin tuomiseen. Se tuo myös nuorille itsevarmuutta. (Pelastakaa Lapset, 2010:3,7.)

Sosiaaliset paineet koetaan Internetissä pienempinä, koska se koetaan suvaitsevana ympäristönä. Lähes puolet nuorista koki itsensä rohkeammaksi ja hyväksytyimmäksi Internetissä verrattuna reaali maailmaan. Viidesosa koki myös olevansa viehättävämpi ja hausempi Internetissä. Yhteiset mielenkiinnon kohteet, samankaltainen huumorintaju, keskinäinen ymmärrys ja samanlainen ajattelutapa olivat nuorten mukaan oleellisia yhdistäviä ja ylläpitäviä tekijöitä Internetissä muodostuneissa kaverisuhteissa. Valtaosan mukaan reaali maailman ja Internetin kaverit eivät juuri eroa toisistaan ja kolmasosan mielestä Internet tuttavuuden kanssa on helpompi puhua kuin muiden kavereiden. Yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista kokee, että Internet tuttavuuden kanssa on helpompi keskustella asioista, joista ei keskustelisi muiden kanssa. Suurin osa perusteli tätä ajattelutapaa Internetin tarjoamalla anonyymiydellä ja

Internet kaverin kuulumattomuudella reaali maailman sosiaalisiin ympyröihin. (Pelastakaa Lapset, 2010:5-7.)

Lähes 40% nuorista vastaajista on tavannut tyttö- tai poikaystävänsä Internetissä. 80% vastaajista uskoo Internetin kautta ihastumiseen ja he kokevat, että sieltä voi löytää romanttista kumppanuutta. Internetin nähdään parantavan ja laajentavan mahdollisuuksia seurustelukumppanin löytymiseen. Nuorten vastausten perusteella ihastuminen ja toiseen tutustuminen koettiin aidommaksi ja syvällisemmäksi kuin reaali maailmassa. Internetissä muodostuneista ihmissuhteista voi näin ollen muodostua nuorille tärkeä osa arjen sosiaalista elämää. (Pelastakaa Lapset 2010:8-10.)

2.4.3 Yleisiä ohjeita Internetin käyttöön

Nuoren tulee muistaa hänellä olevan oikeus omaan yksityisyyteensä. Kannattaa miettiä millaista tekstiä ja minkälaisia kuvia haluaa julkaista ja jakaa maailmanlaajuisen yleisön kanssa. Erityisen tarkkaan tulee myös miettiä omien henkilökohtaisten tietojen, kuten kotiosoitteen antamista Internetissä. Internetiin laitettua kuvaa tai tekstiä ei ehkä enää myöhemmin saa sieltä pois. Yksityisyyden suojaamisen kohdalla on myös muistettava salasanan itsellään pitäminen, on myös syytä kiinnittää huomiota siihen, ettei se ole toisten arvattavissa. (Matikainen, 2008:135.)

Internetissä kannattaa kiinnittää huomiota siihen kenen kanssa keskustelee. Huijaaminen Internetin keskustelupalstoilla on vaivatonta. Onkin syytä olla tarkkana kenen kanssa siellä keskustelee ja mitä kertoo itsestään. Monet ystävyysuhteet alkavat Internetissä ja jatkuvat reaali maailmassa. Ensitapaamiselle kannattaa kuitenkin ottaa mukaan luotettava henkilö ja tapaaminen kannattaa sopia julkiselle paikalle. Milloinkaan ei voi olla täysin varma minkälainen ihminen tapaamiseen saapuu. Internetiä käyttäessä on myös itse muistettava käyttäytyä asiallisesti sekä suvaitsevasti. Internetissä tapaamia ihmisiä tulee kohdella samalla tavoin kuin reaali maailmassa tapaamiaan ihmisiä. Jos huomaat Internetissä epämiellyttävää materiaalia, kerro siitä jollekin. Asiasta kannattaa kertoa vanhemmille tai muille aikuisille sekä sivuston ylläpitäjälle. (Matikainen, 2003:135-136.)

Internetistä löydettävän tiedon luotettavuutta tulee tarkastella kriittisesti. Todenmukaiselta vaikuttava tieto ei aina ole sitä miltä näyttää. Ilman tekijän lupaa julkaistut teokset ovat kiellettyjä. Ennen kuin laitat kaverisi tietoja tai kuvia Internetiin, muista aina kysyä hänen lupsa siihen. Muiden henkilötietoja ei tule levittää Internetissä. (Matikainen, 2003:136-137.)

2.5 Mediapsykologia

Mediapsykologian käsitteleminen on tärkeää, jotta ymmärrettäisiin paremmin Internetin käytön aiheuttamia psyykkisiä muutoksia nuorissa. Mediapsykologia tutkii pääasiassa ihmisten mediakäyttäytymistä, joka tarkoittaa käytännössä ihmisen ja median välistä suhteen sekä median käyttötarkoitusten ja vaikutusten tutkimista (Saarniaho, 2005). Mediakäyttäytymiseen kuuluu mediasisältöjen tuottaminen, mediatuotteiden valikoiminen, kokeminen ja tulkitseminen sekä median aiheuttamat muutokset käyttäjän ajattelussa, asenteissa, tunteissa ja toimissa. Tärkeitä kysymyksiä ovat, mihin käytämme mediaa ja mitä siitä seuraa. Mediapsykologisen tiedon tarve kasvaa jatkuvasti samassa suhteessa kuin mediateknologia uudistuu. Psykologisella medianäkökulmalla pyritäänkin syventämään muiden mediatutkimusten näkökulmia, sillä mediakäyttäytymisen lisäksi se etsii käyttäytymiselle syitä sekä keinoja ennustaa mediakäyttäytymistä. (Mustonen 2001:9.)

Saarniahon (2005) mukaan mediapsykologia kehittyi alun perin osana sosiaali- ja persoonallisuuspsykologian sekä kognitiivisen psykologian tutkimusta. 1940-60-luvuilla mediapsykologia painottui mediasisältöihin, mutta 1970- ja etenkin 1980-90-luvuilla tarkastelun kohteina olivat vastaanottajien ja käyttäjien näkökulman tarkastelu. Nykypäivänä tutkimus on kohdistunut median riskitekijöiden kartoituksesta median mahdollisuuksien tutkimiseen.

Tietokonemediaan liittyviksi psykologiseksi riskeiksi on noussut viime vuosina median hallitsematon ja pakonomainen käyttö. Tällöin kyseessä on niin sanottu Internetriippuvuus. Vaikka peli- ja Internetriippuvuus luokitellaankin toiminnallisiin riippuvuuksiin, voivat ne silti viedä ihmisen yhtä hankalaan tilanteeseen kuin aineelliset riippuvuudet, kuten huumeiden käyttö. (ks. Mustonen 2001:166.) Tämän vuoksi onkin hyvin tärkeää suhtautua Internetriippuvuuteen vakavasti ja mahdollisimman varhain.

Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että Internetriippuvuus ei ole itsenäinen psykiatrinen häiriö, vaan siinä tietokone on ikään kuin pelkkä väline ja Internetriippuvuuden taustalla on jokin muu sairaus, josta riippuvuus on vain yksi oire. Oireita, joita liiallinen tietokoneen käyttö aiheuttaa ovat muun muassa pakonomainen käyttäytyminen, kiinnostuksen puute muuta tekemistä kohtaan, sekä muita fyysisiä ja henkisiä oireita. Elämästä voi kadota rytmi kokonaan, sillä monesti pelaajat unohtavat syödä ja nukkua. Myös ystävyssuhteilla on tapana vähitellen katketa. (ks. Mustonen 2001:166-167.) Tutkimusten mukaan sosiaalisen kanssakäymisen välttelyn ja erilaisten psykologisten oireiden kuten ahdistuneisuuden on huomattu olevan yhteydessä Internetriippuvuuteen (Tonioni, D`Alessandris, Lai, Martinelli, Corvino, Vasale, Fanella, Aceto & Bria, 2011).

Internetriippuvuutta on melko vaikeaa mitata, ja etenkin rajan vetäminen normaalin tietokoneen käytön ja pakonomaisen tietokoneen käytön välillä on haasteellista. Fisher kuuluu ensimmäisiin tutkijoihin, jotka ovat kehittäneet tietokonemediasta koskevia riippuvuusmittareita rakentamalla videopelien pelaamisaddiktion mittarin. Vaikka ajankäyttö tietokoneen parissa kertoo osittain Internetriippuvuuden laadusta, sitä ei voi kuitenkaan käyttää riippuvuuden kriteerinä. Tärkeämpää on se, millaiseksi henkilö itse kokee tietokoneen käytön. Toisille riittää vähempi tietokonemedian parissa vietetty aika tuomaan ahdistusta kuin toisille. Ongelmalliseksi riippuvuutta voidaan kutsua silloin, kun pelaamisesta tulee pakonomaista ja hallitsematonta, niin että se häiritsee normaalia elämää. (Mustonen 2001:167.)

Tekijöitä, jotka altistavat riippuvuudelle ei vielä tunneta kovin tarkkaan. On kuitenkin todettu, että pojilla on suurempi riski altistua riippuvuusongelmille kuin tytöillä. Myös se mitä aikaisemmin pelaamisen on aloittanut, vaikuttaa positiivisesti myöhemmin elämässä riippuvuusongelman syntyyn. Tietokoneriippuvuus nostaa riskiä sairastua myös uhka- ja rahapeli-riippuvuuksiin. On huomattu, että Internetissä tapahtuvat sosiaaliset kontaktit, seksuaalinen tyydytys ja roolileikit altistavat herkimmin riippuvuudelle. Ei-addiktoituneet käyttävät Internetiä lähinnä tiedonhakuun ja olemassa olevien ihmissuhteiden ylläpitoon. (ks. Mustonen 2001:167-168.)

Internetin käytöllä voi olla muitakin negatiivisia vaikutuksia kuin riippuvuus. Psykologiassa tärkeät termit identiteetti ja minäkuva liittyvätkin oleellisesti mediapsykologiaan. Identiteetti koetaan sisäisenä, minää kuvaavana rakenteena tai prosessina, jonka kehitys jatkuu koko elämän ajan. Se sisältää ihmisen itseään koskevia käsityksiä, mielikuvia, asenteita ja tunteita. Minäkuva on itseä ja minuutta kuvaava tietojärjestelmä ja vastaa kysymykseen ”Millainen minä olen?”. Se koostuu itseään koskevista havainnoista, jotka syntyvät kokemusten ja ympäristöstä tehtyjen tulkintojen avulla. (Mustonen 2001:119.) Median luomat minä-ihanteet eivät läheskään aina ole identiteetin kehityksen suhteen suotuisia. Nuoret vertaavat itseään usein median luomiin epärealistisiin roolimalleihin ja minä-ihanteisiin. (ks. Mustonen & Salokoski, 2007.)

Internetin erilaiset yhteisöpalvelut tarjoavat mahdollisuuden nuorelle etsiä ja testata omaa identiteettiään, irtautua vanhemmistaan ja seurusteluun vastakkaisen sukupuolen kanssa. Internet on myös tärkeä sosiaalisen tuen lähde. Murrosikäinen hakee mediasta usein kiellettyjä sekä paheksuttuja sisältöjä, kuten väkivaltaa ja seksiä. Tämänlaiset sivustot ruokkivat nuoren myllertävää tunne-elämää ja tarjoavat mahdollisuuden testata oman sietokyvyn rajoja. Mitä heikommin kehittynyt identiteetti nuorella on, sitä helpommin hän luottaa ulkoisiin lähteisiin itsensä arvioimisessa. Mitä hajanaisemmin identiteetin nuori omaa, sitä voimakkaammin median mallit vaikuttavat yksilöön. (Mustonen & Salokoski, 2007:23.)

Kriittisen mediasuhteen syntymisessä minuutta koskevilla käsityksillä on tärkeä rooli. Teemme esimerkiksi mediavalintoja minäkuvan pohjalta; valitsemme itseämme kiinnostavia kanavia ja mediaesityksiä. Otamme myös herkemmin vastaan sellaisia viestejä, joilla on meille merkitystä etenkin itsetuntoa vahvistavina tekijöinä. Mediasisällöllä on minäkuvan lisäksi todella vahva vaikutus myös identiteettiimme. Identiteetti rakentuu samastumisen eli identifikaation myötä. Samastumalla toisiin voimme saada erilaisten ihmisten ja tilanteiden sijaiskokemuksia. Onkin tutkittu, että identifikaatiolla on tärkeä välittävä rooli median tunne- ja sosiaali-vaikutusten syntymisen kannalta. On huomattu, että medialla on suurin vaikutus silloin, kun sen viestit osuvat identiteetin epävarmalle alueelle. Fyysinen minäkuva on etenkin naisille hyvin herkkä alue ja monesti media vaikuttaakin siihen negatiivisesti luomalla erilaisia kauneusihanteita. Juuri nämä median kauneusihanteet ovat yksi syömishäiriöiden aiheuttajista. Media käyttääkin valttinaan ihmisten heikkoja kohtia. Se tulee esiin erityisesti mainonnassa, jossa usein vedotaan ihmisten tunnepuoliin ja itsetunnon vahvistamiseen. (Ks. Mustonen, 2001:120-121.)

Mediakasvatus viittaa median ja sen välittämiin sisältöihin perustuvaan kasvatukseen, joka on osa laajempaa viestintäkasvatusta. Lapsien ja nuorien eläessä keskellä ympäröivää mediaa on heidän tärkeää oppia ymmärtämään viestinnän vaikutusten merkitystä. Medialukutaidon kehittymistä ja kykyä ymmärtää median ja tekstien asemaa mielikuvien luojana, maailmankuvan muokkaajana ja ihmisten valintojen ohjaajana korostetaan suomalaisen peruskoulun opetus-suunnitelman perusteissa. Mediakasvatuksella pyritään kasvattamaan lapsen mediatietoisuutta ja -kriittisyyttä sekä auttamaan lasta luomaan uudenlaista mediatajua. (Krongvist & Pulkkinen, 2007:189-190.)

2.6 Riippuvuus - mitä se on?

Taiton (1998:11) mukaan riippuvuuden voi kehittää mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan. Aluksi syntyy kiinnostus, joka sitten muuttuu kasvavaksi kiinnostukseksi. Lopulta riippuvuuden kohteesta muodostuu pakkomielle. Pakkomielteen kehittymiseen vaikuttaa ihmisen persoonallisuus. Riippuvuutta on montaa eri muotoa, on aineriippuvuutta ja systeemi-riippuvuutta. Jonkin kemiallisen aineen aiheuttamaa fyysistä riippuvuutta kutsutaan aineriippuvuudeksi. Systeemiriippuvuudessa kyseessä on jonkin toiminnan aikaansaama riippuvuus. Riippuvuutta aiheuttaa ja luo monimutkainen fyysinen ja psyykinen mekanismi, jota ei vielä kokonaan tunneta (Heikkilä, 1995:17-18.) Heikkilän (1995:18-20) mukaan: ”Riippuvuudessa sisäinen pakko hallitsee elämää ja ihminen on täysin voimaton riippuvuutensa suhteen. - Riippuvuus sotkee mielen herkäät säätelymekanismit ja riippuvuuden aiheuttaja tavallaan pitää keinotekoisesti jonkinlaista tasapainoa yllä.” Tästä syystä riippuvainen ei koe oloaan normaalisti ilman riippuvuuden aiheuttajaa. Kaikille riippuvuuksille on yhteistä alun nautinto, jolloin toiminnon loputtua on helppoa palata takaisin normaalielämään. Kuitenkin tilanteen jatkues-

sa hyvän olon tunteesta tulee toiminnan tekemisen tarkoitus. Aivojen uudesta tasapainosta siirtyminen takaisin normaalitilaan vaatii runsaasti energiaa ja aiheuttaa oireita. Tämä aiheuttaa sen, että riippuvuudesta luopuminen on vaikeaa ja aikaa vievää aivojen sopeutuessa uuteen tilanteeseen.

Riippuvuuteen kuuluu ristiriitaa sen tuottaessa sekä tyydytystä että haittaa itselle ja muille. Tämän vuoksi sen ikäviä puolia usein vähätellään tai ne kielletään, jolloin ihminen antaa itselleen luvan jatkaa tuhoisaa intohimoaan. Riippuvuuden aiheuttama syyllisyyden tunne vaihtelee riippuvuuden lajin mukaan. (Koski-Jännes, 1998:28.)

Endorfiinit ovat aivojen välittäjäaineita, jotka muodostuvat mielihyvistä tai jotka itse tuottavat mielihyvää. Riippuvuus voidaan siis nähdä pyrkimyksenä mielihyvän tilaan. Riippuvuuden erityisyys on tavoittelun pakonomaisuudessa ja kyltymättömyydessä. Siinä tyydytystä ei koskaan saavuteta. Ihmiset ovat aina halunneet tavoitella voimakkaita kokemuksia ja murtaa hetkellisesti minän ja maailman raja eli se kehä, jonka sisällä kaikki ovat yksin. (Koivunen, 1997:14-15.)

Vilkko-Riihelä (2006:745) jaottelee riippuvuuden fyysiseen ja psyykkiseen muotoon. Hän myös toteaa erilaisten hillitsemishäiriöiden tulevan esille riippuvuuksina. Psykologian näkökulmasta riippuvuusmäärittelyyn sisältyvä pakonomainen ja itseään toistava toiminta on avautunut uudella tavalla. Behavioristisesta psykologiasta tarkasteltuna ongelmapelaamisessa on kysymys klassisesta ja operantista ehdollistumisesta (välineoppiminen, kognitiiviset vääristymät), jotka laukaisevat ja ylläpitävät riippuvuudessakin esiintyvää pakonomaista toimintaa. Klassisessa behaviorismissa riippuvuuskäyttäytymisessä esiintyvän itsehallinnan menettämisen prosessin katsottiin johtuvan ihmisestä passiivisena oppijana. Tämän näkemyksen rinnalle on noussut kognitiivisen näkökulman aktiivinen oppija, joka antaa ärsykeille sekä ulkoisille tapahtumille merkityksen ja ennakoii tulevaa luomiensa mallien pohjalta. Itsehallinnan menettämiseen liittyvät operantti ehdollistuminen sekä kognitiiviset vääristymät ovat auttaneet luomaan riippuvuuskäyttäytymisen hoitokeinoiksi kognitiivisia ja behavioristisia hoitomuotoja. Näitä hoitomuotoja ovat muun muassa sosiaalisten taitojen harjoittelu sekä ongelmanratkaisutaito. (Ahonen, 2010:21-23.) Biologiselta puolelta tarkasteltuna riippuvuuden nähdään johtuvan aivojen mielihyvämekanismien ja dopamiinin erityksestä. Psykoanalyttisesti suuntautuneet taas korostavat niitä psyykkisiä prosesseja, joiden systematisoinnin Sigmund Freud aloitti. (Koivunen, 1997:18.)

Sosiaalisesti leimatun riippuvuuden asteen syvetessä ihminen saattaa joutua syöksykierteseen. Mitä enemmän elämän keskipisteessä on addiktiivinen toiminta sitä todennäköisemmin ihmisen sosiaaliset suhteet alkavat kariutua. Tällöin toiset ajautuvat riippuvaisten omiin alakulttuureihin tai eristäytyvät omiin oloihinsa. Addiktiivinen toiminta voi myös viedä valtaosan

ihmisen taloudellisista resursseista tai mahdollisuudesta tuottaa niitä. Suurin osa riippuvuudesta aiheuttaa terveyshaittoja, häpeää ja ahdinkoa. Vaikein aste pakonomaisessa riippuvuudessa voi olla hyvinkin tuskallista niin fyysisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti. Pakonomaiset riippuvuudet uusiutuvat herkästi. Riskitilanteita voivat aiheuttaa tietyt mielentilat, ulkoisten rajoitteiden heikkeneminen tai puute tai pelkkä halu kokeilla pystyisikö säilyttämään hallinnan tällä kertaa. Uusiutumista edeltää monesti epätydyttävä elämäntilanne, jossa voimistuu halu saada nopeaa helpotusta. Riippuvuus voi myös korvautua toisella riippuvuudella, kun ihminen on oppinut muokkaamaan sisäistä tilaansa jollakin aineella tai toiminnalla, hän löytää muita aineita tai toimintoja ajamaan saman asian. (Koski-Jännes, 1998:35-36.)

Englannin kielessä addiktio-käsitteellä viitattiin alun perin mieltymykseen, taipumukseen tai antautumiseen, joka voi kohdistua hyviin tai huonoihin asioihin. Raittiusliikkeen nousun myötä 1800-luvulla addiktio liitettiin alkoholin ja silloin vielä vapaasti myydyin oopiumin käsitteisiin. Näin addiktiolle muodostui kielteinen mielikuva. Riippuvuuden ja addiktio-käsitteitä käytetään usein samanaikaisesti. Addiktio-sana tulee latinan kielen sanasta addico, jolla tarkoitetaan jonkun omaksi tuomitsemista, julistamista tai jonkun valtaan jättämistä. Englannin kielessä taas sillä tarkoitettiin alun perin mieltymystä, taipumusta tai antautumista, joka voi kohdistua niin positiivisiin kuin negatiivisiin asioihin. Addiktiiviselle käyttäytymiselle on tunnusomaista toistuvuus, ylenmääräisyys ja sen tahdonalainen säätely tuottaa usein voittamattomia vaikeuksia. Siihen liittyy ainakin aluksi mielihyvän tunteita. (Koski-Jännes, 1998:23-24.) Koski-Jännes (1998:28) mainitsee teoksessaan Gossopin, jonka mukaan addiktiota luonnehtii voimakas sisäinen halu tai pakko, toiminnan hallinnan pettäminen, sen estymiseen tai lopettamiseen liittyvä ahdistus ja toiminnan jatkaminen ilmiselvistä haitoista piittaamatta.

Aikaisemmin riippuvuus jostakin oli tarkkaan määritelty. WHO eli YK:n alaisuudessa oleva maailman terveysjärjestö määritteli riippuvuuden pysyväksi tai kausittaiseksi riippuvuussuhteeksi, jonka aiheuttajana on jatkuva luonnollisen tai synteettisen huumeen käyttö ja johon ihmisellä oli ylitsepääsemätön halu tai tarve. (Koivunen, 1997:14.) Koski-Jänneksen (1998:31) mukaan riippuvuuden varsinainen kohde ei ole jokin aine tai toiminta vaan se psyykkinen tila, jota niiden avulla tavoitellaan.

DSM-IV:n tautiluokitus näkee riippuvuuden ilmenevän vähintään kolmella eri tavalla 12 kuukauden aikana. Näitä eri tapoja riippuvuuden ilmenemiseen ovat: sietokyvyn kasvu, joka näkyy joko aineen vaikutuksen vähenemisenä tai tarpeena lisätä annosta samanlaisen vaikutuksen saamiseksi; käytön vähetessä tai loppuessa ilmenee vieroitusoireita tai käytön jatkamisena vieroitusoireiden välttämiseksi; tarkoituksettomina käyttömäärien ja -aikojen ylittymisenä; jatkuva lopettamisen halu tai sen epäonnistuneet yritykset; runsas ajankäyttö, joka menee aineen hankintaan, käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen; aineen käytön seurauksena vähenynyt tärkeiden sosiaalisten, ammatillisten ja virkistystoimintojen käyttö tai niiden kokonai-

nen lopettaminen; käytön aiheuttamista selvistä fyysisistä ja psykologisista haitoista huolimatta käytön jatkaminen. Riippuvuus voi kohdistua muuhunkin kuin kemiallisiin aineisiin. DSM-IV-tautiluokituksen mukaan patologiseksi uhkapelaamiseksi sanotaan tilaa, jossa viisi kohtaa seuraavista toteutuu: ihmisellä on voimakas kiinnostus siihen; pelataan aiottua suuremmilla panoksilla ja se vie suunniteltua pidempiä aikajaksoja; ihmisellä on epäonnistuneita yrityksiä kontrolloida, vähentää tai lopettaa pelaaminen; levottomuutta ja ärtyisyyttä esiintyy pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen; pelataan jotta päästään pakoon ongelmia tai kielteisen mielialan kohentamiseksi; tappioita seuraavat tasoitusyritykset; häviöiden suuruuden salaamiseksi valehdellaan; pelaamisen rahoittamiseksi turvaututaan rikokseen; tärkeät ihmissuhteet, työpaikka tai mahdollisuus vaarannetaan tai menetetään pelaamisen vuoksi; joudutaan turvautumaan muihin ihmisiin pelaamisen aiheuttamasta taloudellisesta ahdingosta selviytymiseksi. (Koski-Jännes, 1998:29-30.)

Riippuvaisten henkilöiden persoonallisuuksissa on suuria eroja. Taitto (1998:51) tuo teoksessaan esiin Kritsbergin, jonka mielestä emotionaaliset ongelmat ovat kaikilla ihmisillä samantaisia kun taas fyysiset, henkiset ja käyttäytymisongelmat voivat vaihdella suuresti. Riippuvuuden alttiuteen vaikuttavat kodin kasvuilmasto ja lapsuudessa koetut tunteet. Lapsen tunteet ja tarpeet voivat jäädä syrjään perheen sisäisten ongelmien takia. Lapsi kehittää itselleen elämäntilanteensa ja persoonallisuutensa mukaisen sinällään tarpeellisen turvana olevan selviytymisroolin, joka on seurausta tyydyttymättömistä tunne-elämän tarpeista. Lapsen on sitä vaikeampaa saada kosketus omiin tunteisiinsa mitä enemmän hän kasvaa selviytymisroolinsa varassa. Lapsen turvautuminen tähän rooliin vanhempien tarjoaman turvan sijasta lisää tarvetta etsiä hyväksyntää epäsuotuisin keinoin. (Wallin, 2001:12.)

2.6.1 Suomalaisten käsitykset riippuvuuksista

Tanja Hirschovits-Gerz (2008:35) käsittelee Tampereen yliopiston pro gradu tutkielmassaan suomalaisten käsityksiä riippuvuuksista. Tutkielmassaan hän pyrki selvittämään miten suomalaiset mieltävät eri riippuvuusongelmien vaikeusasteen, riippuvuuden vastuukysymykset ja riippuvuuksista vapautumisen mahdollisuudet suhteessa toisiinsa. Yksi hänen tutkimistaan riippuvuusongelmista on Internetriippuvuus.

Otoskoosta eli 720 vastaajasta 20% oli tutkimuksen tekohetkellä 20-34-vuotiaita miehiä ja 25% samanikäisiä naisia. Tutkimuksen vastausprosentti jäi kuitenkin 37%, joten tuloksiin tulee suhtautua varauksellisesti. 37 prosenttia vastaajista asui pääkaupunkiseudulla, Turussa, Tampereella tai Oulussa. Tutkimukseen osallistuneista miehistä kuudella prosentilla ja naisista 12 prosentilla ei ollut ammatillista koulutusta. (Hirschovits-Gerz, 2008:45-47.) Vastaushetkellä vajaa neljä prosenttia miehistä ja kaksi prosenttia naisista koki olevansa Internetriippuvaisia. Tämän lisäksi pieni osa vastaajista oli päässyt eroon kyseisestä riippuvuudesta. Sukupuolten

välillä ei ollut tilastollisesti suurta eroa. Tutkimukseen vastaavista riippuvaisista 30% oli yksi riippuvuus. Tämän lisäksi 16% miehistä ja seitsemällä prosentilla naisista oli kaksi riippuvuutta. (Hirschovits-Gerz, 2008:55.)

Toiminnallisia riippuvuuksia pidettiin tutkimuksessa pienimmän riippuvuusriskin omaavana. Näihin toiminnallisiin riippuvuuksiin lukeutuu Internetin käytön aiheuttama riippuvuus. Tutkimukseen vastaajien keskuudessa Internetin käyttö nähtiin mahdollisesti enemmänkin modernin yhteiskunnan arkisena kommunikaatiovälineenä. (Hirschovits-Gerz, 2008:60-61.)

2.7 Internetriippuvuus

Mustosen ja Salokosken (2007) mukaan huolenaiheiksi vuorovaikutteisessa, tietokonepohjaisessa mediassa ovat viime aikoina nousseet median hallitsematon ja pakonomainen käyttö sekä erilaiset riippuvuusongelmat. Peltoniemi (2006) kertoo riippuvuuden olevan normaali ilmiö ihmisen elämässä. Siinä missä joku saattaa olla riippuvainen aamun ensimmäisestä kahvikupillisesta, toisen on pakko saada polttaa savuke ennen töihin lähtöä. Internetriippuvuuden kohdalla on paljon pohdittu, onko kyseessä päihteiden käytön kaltainen sairaus, vai käyttäytymisongelma. Tutkijoiden mukaan sitä pidetään pikemminkin toiminnallisen riippuvuuden muotona tai ongelmallisena käyttönä kuin riippuvuuden ilmentymänä.

Keskeisimpinä teknologian riippuvuuksina pidetään Internetriippuvuutta, peliriippuvuutta sekä uhkapeliriippuvuutta. Internetriippuvuuden määrittelemisen ja diagnosoimisen ovat kuitenkin vielä melko huteralla pohjalla. Internetriippuvuuden tunnistamiselle ja määrittämiselle ei ole vielä muodostunut vakiintuneita käytäntöjä Suomessa, eikä myöskään muualla maailmassa. Myöskään lääketieteen termistö ei tunne sanaa Internetriippuvuus. (Mustonen & Salokoski, 2007:98.) Kimberly Youngin tarjoamiin Internetriippuvuuden hoito- ja konsultaatiopalveluihin on usein yhdistetty Internetriippuvuuskäsitteen ristiriitaisuus. Erityisesti Yhdysvallat pitävät kiinni käsityksestä, jonka mukaan Internetriippuvuutta pidetään yksiselitteisesti sairautena. Onkin melko vaikeaa erottaa, onko Internetriippuvuus todellista riippuvuutta vai ennemmin hillitsemishäiriö. Eräissä tutkimuksissa on tullut ilmi yhteys Internetriippuvuuden ja masennuksen suhteen. On kuitenkin vielä epäselvää, minkälainen syy-seuraussuhde niiden välillä on, eli aiheuttaako Internetriippuvuus masennusta, vai hakeutuvatko jo valmiiksi masentuneet herkemmin Internetiin. (ks. Björklund, Heiskanen & Kokko, 2011:38-39.)

Ensimmäiset Internetin suurkulutuksen empiiriset tutkimukset teki psykologi Kimberly Young (1996), joka lajitteli Internetriippuvuudet (1) Internetseksuaaliriippuvuudeksi, (2) Internet-suhderiippuvuudeksi, (3) Internet-kompulsiivisuudeksi, (4) informaatoririippuvuudeksi sekä (5) tietokoneaddiktioksi (Mustonen & Salokoski, 2007:99). Peltoniemi (2006) puolestaan on päättänyt tulkinsaansa lajittelemaan Internetriippuvuuden alalajit monimuotoisemmin: (1) keskus-

teluriippuvuus, (2) Internetpeliriippuvuus, (3) Internetrahapeliriippuvuus, (4) Internetseksi-riippuvuus, (5) Internetseurusteluriippuvuus, (6) verkkoyhteisöriippuvuus, (7) informaatiouriippuvuus, (8) surffailuriippuvuus, (9) mobiiliriippuvuus sekä (10) yleinen tietokoneriippuvuus.

Hallitsemattoman ja pakonomaisen Internetin käytön haitat käyttäjä voi huomata itse tai läheisten huolen kautta. Nuori on helposti puutteellinen arvioimaan ja tunnistamaan oman tilanteensa Internetin käytön hallinnassa. Tämä arvioinnin ja tunnistamisen puute korostuu usein pelaamisen ja sosiaalisen median käytössä. Opettaja tai koulu- tai opiskeluterveydenhuollon työntekijä voi myös huomata liiallisen käytön tai käyttötapojen aiheuttamat haitat, kuten poissaolot, niska- ja selkävaivat tai päänsäryt. Koulun henkilökunta voi kuitenkin olla tietämätön haittojen aiheuttajasta. (Kokko, 2004:21.)

Nuorten Internetiriippuvuuden tekee haasteelliseksi Matikaisen (2008:113-114) mukaan se, että se saattaa määrittää ja kehystää sosiaalista kasvua ja kehitystä. On vaikeaa vetää rajaa normaalin Internetin käytön ja riippuvaiseksi määriteltävän käytön välille. Runsaskaan verkon käyttö ei välttämättä tarkoita kyseessä olevan riippuvuussuhde. On myös muistettava, että jonkinasteinen riippuvuus kuuluu normaalielämään. Internetiriippuvuutta ei voida verrata muihin riippuvuusmuotoihin, koska se poikkeaa muista riippuvuusmuodoista verkon moninaisuuden vuoksi. Peltoniemi (2004) jakaa Internetiriippuvuuden keskustelu-, Internetpeli-, Internetrahapeli-, Internetseksi- ja Internetseurusteluriippuvuuksiin. Hänen mukaansa on myös olemassa verkkoyhteisö-, informaatio-, surffailu-, mobiili- ja yleistä tietokoneriippuvuutta. (ks. Matikainen, 2008:114-115.)

Matikainen (2008:115-119) toteaa useista tutkimuksista käyvän ilmi Internetiriippuvaisten suosivan sellaista verkon käyttöä, jossa voi tavata uusia ihmisiä. Ei-riippuvaiset taas hyödyntävät verkkoa informaation saamiseksi ja ennestään luotujen sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Riippuvuuden voidaankin nähdä olevan keino saada puuttuvia ihmissuhteita. Riippuvuus estää luomasta perustaa normaaleille ihmissuhteille, tämän vuoksi sen muodostuminen nuorelle onkin erityisen hankalaa. Jos nuorella on havaittavissa Internetiriippuvuuden oireita, on vanhempien ja kasvattajien on syytä tietää onko nuoren Internetin käytössä todellisuudessa kyse riippuvuudesta vai vain verkon käytön lisääntymisestä.

Tässä tutkielmassa käytetään termiä Internetin käytön riippuvuusherkkyyttä. Tarkoitamme sillä sitä, kuinka herkästi riippuvuus muodostuu Internetin käyttöä kohtaan. Nuorten herkkyyttä Internetiriippuvuuden muodostumiseen oli yksi keskeinen tutkielman mielenkiinnon kohde ja se oli yksi tutkimusongelmista. Pyrimme tarkastelemaan riippuvuusherkkyyttä vertaamalla nuorten kuluttamaa aikaa Internetin parissa yleisiin suosituksiin turvallisesta Internetin ajankäytöstä.

2.7.1 Internetriippuvuuden yleisyys ja oireet

Internetin käyttöä pidetään ongelmallisena kun se ylittää 28-38 tunnin epätarkoituksenmukaisen viihdekäytön. WHO:n mukaan riippuvuus tai liiallinen pelaaminen on kyseessä silloin kun koneella vietetään päivittäin vähintään kolme tuntia. Käytännössä kuitenkin tiedetään, ettei Internetriippuvuutta voida diagnosoida mekaanisesti median parissa kuluneen ajan perusteella. Internetin suurkuluttajaryhmänä pidetään 16-17-vuotiaita poikia Lapsen ääni 2007 - tutkimuksen mukaan. Heistä peräti 60% viettää aikaansa yli 10 tuntia viikossa ja 30% yli 20 tuntia viikossa. 11-17-vuotiaista tytöistä 9% kulutti 20 tuntia viikossa Internetissä. Internetriippuvaisena itseään piti hieman alle kymmenen prosenttia 11-17-vuotiaista nuorista. (ks. Mustonen & Salokoski, 2007:100.)

Mustosen ja Salokosken (2007:100-101) mukaan riippuvuuden pätevässä mittarina ei voida pitää pelkästään Internetin ja pelaamisen parissa vietettyä aikaa, sillä tietokonetta käytetään myös moneen muuhun tarkoitukseen. Vasta silloin kun Internet alkaa hallita nuoren elämää ja arkea, niin ettei sen käyttöä pysty kontrolloimaan, voidaan puhua Internetriippuvuudesta. Riippuvuuden oireina pidetään Peltoniemen (2006) mukaan muun muassa Internetin käytön kiellosta aiheutuvia kiukkukohtauksia, levottomuutta, vieroitusoireita, omien liikunnallisten harrastuksien laiminlyöntiä, syömättömyyttä, ihmissuhteiden laiminlyöntiä, valehtelua sekä opiskelun sivuuttamista Internetin käytön tai pelaamisen vuoksi. Internetin käytön aiheuttamista ongelmista ovat yleistyneet unettomuus, ahdistus kun ei pääse verkkoon, ajantajun katoaminen, eristäytyminen perheestä sekä ystävistä. Myös käytöstä valehtelu vanhemmille, vaikeudet koulussa ja masentuneisuus ovat yleisiä. Masentuneisuuden taustalla on usein sosiaalisen median kautta saatu kuva toisten ihmisten elämän iloisuudesta ja sosiaalisuudesta omaan elämään verrattuna. (Kokko, 2004:21.)

Internetriippuvuus on käsitteenä todella laaja. Harvat ovat riippuvaisia pelkästä Internetistä tai tietokoneesta, vaan riippuvuutta sen sijaan aiheuttaa yleisimmin erilaiset sisällöt sosiaalisine kontakteineen ja virtuaalisine identiteetteineen. Usein Internetin suurkuluttajan riippuvuuden taustalla on yleensä jokin muu addiktio. Internetin käyttö saattaa esimerkiksi johtua sosiaalisen tuen puutteesta, alhaisesta itsetunnosta tai fyysisestä tyytymättömyydestä itseensä. Internetin käyttö on keino ottaa virtuaalimaailmassa sosiaalinen rooli ja kokea itsensä psykologisesti eheämmäksi. Tällöin Internetiä voidaan pitää riippuvuuden välineenä, jonka kohteena ovat siellä luodut ihmissuhteet tai pelihahmot. Näiden tarkoituksena on vastata tiettyihin puuttuviin tunteisiin, kuten jännitykseen, seksuaalisiin tarpeisiin tai yksinäisyyden lieventämiseen. (ks. Mustonen & Salokoski, 2007:101.)

Marjo Kokko (2012:20) käsittelee julkaisemassaan artikkelissa ”Hyvä renki vai huono isäntä - internet osana lapsen, nuoren ja opiskelijan arkea” Internetin käyttöä sen yleistymisen ja sii-

tä aiheutuvien mahdollisten haittojen näkökulmasta. Hänen mukaansa käytämme Internetiä keskimäärin yhdeksän tuntia viikossa. Nuorilla 15-24-vuotiailla sen käyttö on tätäkin enemmän, jopa 12 tuntia viikossa. Kokko mainitsee myös, että nuorten kohdalla riippuvuuden, muuten haitallisen Internetin käytön ja vielä sallittavan käyttömäärän erottaminen toisistaan on vaikeampaa kuin lapsien kohdalla. Tämä johtuu siitä, että suuri osa tietokoneella vietetystä ajasta sekä Internetin käytöstä on sekä perusteltua että hyödyllistä koulun, opiskelun, harrastusten ja ihmissuhteiden kannalta.

Kimberly Young on vuonna 1996 julkaissut tutkimuksen "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder", jossa hän on tutkinut Internetriippuvuuden olemassaoloa sekä sitä, kuinka laaja-alaisia ongelmia Internetin liikakäyttö voi aiheuttaa. Tutkimuksessaan hänellä oli kaksi koeryhmää, joista toiset olivat riippuvaisia Internetin käytöstä ja toiset eivät. Riippuvaisten ryhmä oli muodostettu erilaisten riippuvuuden parantamiseen tähtäävien ryhmien joukosta. Ei-riippuvaisten ryhmän keski-ikä oli naisilla 43 ja miehillä 29, kun taas riippuvaisten ryhmän keski-ikänä miehillä oli 25 ja naisilla 28. Otsokokona hänellä oli yhteensä 496 Internetin käyttäjää. Young keräsi näiltä käyttäjiltä tietoa kyselylomakkeella, joka oli muodostunut sekä avoimista että suljetuista kysymyksistä. Kysymykset koskivat sitä, kuinka kauan vastaajat ovat käyttäneet Internetiä, kuinka monta tuntia he arvioivat olevansa viikossa Internetissä, mitä sovelluksia he käyttävät siellä eniten ja mikä tekee näistä sovelluksista vetovoimaisia sekä sitä, minkälaisia ongelmia (jos mitään) seurasi heidän Internetin käytöstään. Nämä ongelmat tuli vielä luokitella lieviin, keskivakaviin ja vakaviin seurauksiin. (Young, 1996:2-3.)

Tutkimukseen vastanneista 42% oli opiskelijoita, eläköityneitä, vapaa-toimintaisia tai päivät kotona olevia. Riippuvaisten ryhmässä keskimääräinen viikoittainen Internetissä oloaika oli 38.5h, kun vastaava määrä ei-riippuvaisten ryhmässä oli 4.9 tuntia. Tässä käytössä oli mukana vain vapaa-ajan Internettoiminta. Siihen ei siis sisältynyt opiskeluun tai työntekoon kulutettu aika Internetissä. Riippuvaset muodostivat asteittain aikaisempaan käyttöönsä nähden jopa kymmenkertaisen Internetin kulutuksen, kun siellä oleminen kävi heille tutuksi. Young vertaa tutkimuksessaan tätä taipumusta alkoholistien alkoholitoleranssiin, jossa haluttuun tilaan pääsemiseksi täytyy koko ajan nauttia suurempia määriä alkoholia. (Young, 1996:4-5.)

Ei-riippuvaisten vastauksista käy ilmi, että heillä Internetin käytön ongelmana oli pelkästään siitä seurannut huono ajan kontrollointikyky, kun siellä helposti unohti ajan kulun. Internetin käytöstä riippuvaset taas raportoivat liiallisesta käytöstä olleen seurauksena yksilö-, perhe- sekä työelämän ongelmia, kuten patologinen pelaaminen, syömishäiriöt ja alkoholismi. Vastaajien ilmoittamat ongelmat voitiin jaotella viiteen eri luokkaan, joita olivat akateemiset, ihmissuhteiden, taloudelliset, työelämän sekä fyysiset ongelmat. Viidelläkymmenelläkähdeksällä prosentilla vastaajista oli vakavia akateemisia ongelmia ja 40%:llä keskivakavia. Jopa

53%:lla oli vakavia ongelmia myös ihmissuhteissa (45%:lla keskivakavia). Lieviä akateemisia ja ihmissuhteiden ongelmia vastasivat yhteensä 4% vastaajista (2% ja 2%). Vakavia taloudellisia ongelmia koki vastaajista 52%, 38% keskivaikeita ja 10% lieviä. Työhön liittyviä ongelmia vastaajista oli vakavia 51%:lla, keskivaikeita 34%:lla ja lieviä 15%:lla. Fyysiset ongelmat olivat ainoa luokka, jossa osa vastaajista koki, ettei niitä ole ollenkaan. Tässä tapauksessa vastaajista 75% olivat tätä mieltä. (Young, 1996:6-7.)

Opiskelijat kokivat suuria akateemisia ongelmia johtuen siitä, että he kuluttavat Internetissä paljon aikaa opiskelun kannalta merkityksettömillä sivustoilla. Heillä oli myös vaikeuksia koulutehtävien valmistumisessa, kokeisiin valmistautumisessa tai riittävän unen saannissa liiallisen Internetin käytön vuoksi. Heillä oli usein vaikeuksia hallita Internetissä kulutettua aikaa, joka näkyi muun muassa huonona koulumenestyksenä. (Young, 1996:7.)

Saamiensa tulosten pohjalta Young päätteli uusien Internetin käyttäjien olevan suuremmassa riskissä riippuvuuden muodostumiseen, kuin pidempään sitä käyttäneillä. Tulosten pohjalta hän myös päätteli, ettei Internet ole yksinään riippuvuutta aiheuttava. Tietyillä sovelluksilla näyttäisi olevan osuutta patologisen käytön kehittämisessä, käytettäessä erittäin interaktiivisia ominaisuuksia omaavia sovelluksia. (Young, 1996:10.)

2.7.2 Internetriippuvuuden taustatekijät

Muiden riippuvuuksien tapaan Internetriippuvuudellakin on taustalla useita erilaisia syitä. Salokosken (2005) tutkimuksen perusteella pelien suurkuluttajilla esiintyy pelaamisen motiivina tunteiden säätelyä pelaamisen avulla. Kun Internetiä tai pelejä käytetään omien tunteiden säätelyn tarkoituksella, syntyy helposti tarve manipuloida tunteita ja paeta todellisia elämän tilanteita virtuaalimaailmaan. Tällöin Internetiä tai peliä voidaan pitää välineenä, jonka vaikutus on niin voimakas, että se hävittää pahanolon, kiukun ja arjen velvollisuudet hetkeksi. (Mustonen & Salokoski, 2007:104.)

Tsain ja Linin (2000) mukaan Internet- ja peliriippuvuuden taustalla on tarpeita, joita pyritään tyydyttämään Internetin avulla. Yksi vetovoimaisimmista tarpeista on seksuaaliset tarpeet, joita tyydytetään sosiaalisen Internetseksin avulla. Se on vaivatonta, turvallista ja voi tapahtua anonymisti. Myös Internetpersoonien muodostaminen palvelee identiteetin rakentamista, mutta voi aiheuttaa helposti riippuvuuden. Gruptan ja Derevenskyn (2000) katsauksen perusteella Internet- ja rahapeli riippuvuuksien psykologisia taustatekijöitä ovat muun muassa depressio, pako arjesta, velvollisuuksista ja ongelmista, itsetunto-ongelmat, perheongelmat, ADHD, sosiaaliset ongelmat, kouluun liittyvät ongelmat, ahdistus ja käytöshäiriöt. Internetriippuvuudella katsotaan myös olevan yhteyttä alhaiseen itseluottamukseen ja vähäi-

seen emotionaaliseen herkkyyteen. Pojilla suurkulutuksen ja peliriippuvuuden riski on suurempi kuin tytöillä. (ks. Mustonen & Sintonen, 2007:105.)

Internetin käytön ongelmat voidaan jaotella viiteen eri luokkaan: opiskeluun liittyvät, sosiaalisiin suhteisiin liittyvät, taloudelliset, ammatilliset sekä fyysiset ongelmat (Björklund ym., 2011). Käytännössä tämä johtaa depression, ahdistukseen, toistuviin stressireaktioihin, taloudellisiin vaikeuksiin, heikentyneeseen koulumenestykseen, sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiin, unihäiriöihin ja alentuneeseen terveydentilaan. Fyysisiä oireita, jotka seuraa liiallisesta pelaamisesta ovat kuulohallusinaatiot, vuoteenkastelu, ranne-, kyynärpää- ja niskakivut, jännetupintulehdus, liikalihavuus, fyysinen passiivisuus sekä epileptiset kohtaukset. (Mustonen & Salokoski, 2007:105.)

Laura Ermin (1998) arvion mukaan Internet-addiktiota tulisi nimittää enemmän virtuaalitodellisuusaddiktioksi. Monet tulevaisuudenennusteet ajattelevat samalla tavalla. On hyvin todennäköistä, että tulevaisuudessa virtuaali- ja reaali maailma voidaan yhdistää keskenään. Tällöin virtuaali maailmasta tulee tila, johon ihminen voi paeta todellisuutta, kokea elämyksiä ja saada hyvänolon tunteita. Vaarana virtuaalitodellisuudelle on nykyisiä aine-, Internet- ja peliriippuvuuksiakin pahempi riippuvuus. (ks. Peltoniemi, 2006.)

2.7.3 Internetriippuvuuden hoitomuodot

Riippuvuutta voidaan hoitaa, ei parantaa. Riippuvuuksista on vaikeaa parantua, koska riippuvuus muuttuu helposti toiseksi riippuvuudeksi. Tämän vuoksi toipuvan elämä onkin jatkuvaa tiedostamista ja valintojen tekemistä. Toipumisen edellytyksenä on rehellisyys, on oltava rehellinen itselleen. (Heikkilä, 1995:187.)

Rutiineista irrottautuminen auttaa pääsemään Internetriippuvuudesta eroon, siihen käytetty aika tulee tietoisesti käyttää johonkin muuhun toimintaan. Internetin käyttöä on myös rajoitettava ja sen saavuttamiseksi on hyvä asettaa tavoitteita. Kannattavaa on myös kirjoittaa ylös Internetriippuvuuden aiheuttamat ongelmat ja sen lopettamisesta seuraavat positiiviset asiat. Internetin käyttöä miettiessä on hyvä ottaa huomioon mistä asioista on joutunut luopumaan tai vähentämään niihin kohdistuvaa ajankäyttöä Internetin vuoksi. Oman sosiaalisen tukiverkoston luominen ja muun harrastustoiminnan lisääminen auttaa pääsemään eroon Internetriippuvuudesta. Myös yksilö- tai perheterapiasta voi olla hyötyä. (Ahjoniemi & Peltoniemi, 2006.) Erilaisten hallintastrategioiden, ihmissuhteiden kehittämisen sekä psyykkisen työn avulla voidaan riippuvuuksista päästä eroon. Kaikista riippuvuuksista ei kuitenkaan halua päästä, eikä se ole tarpeenkaan. (Vilkko-Riihelä, 2006:574.)

Internetriippuvuutta hoidetaan hyvin samoin tavoin kuin muitakin riippuvuuden muotoja. Asiakkaan kanssa määritellään yksilöllinen tavoite ja hoitosuunnitelma. Mietitään myös yhdessä mikä voisi olla merkinä ongelman poistumisesta. Asiakkaan kanssa käydään myös läpi sitä voisiko riippuvuus olla oire jostakin muusta kuten depressiosta tai yksinäisyydestä. Liiallinen verkossa oleminen voi viitata myös sosiaalisten taitojen puutteeseen. (Ahjoniemi & Peltoniemi, 2006.)

Riippuvuuksia hoidettaessa on havaittu ihmisillä olevan voimavaroja ja taitoja, joiden avulla on mahdollista päästä omatoimisesti eroon riippuvuudestaan. Internetriippuvuudestakin voi päästä irti omin voimin aivan kuin muistakin riippuvuuden muodoista. Useimmissa tapauksissa ongelma on lievä tai tilapäinen eikä se vaadi varsinaista hoitoa. Jos kuitenkin kokee Internetin käytön liialliseksi tai pakonomaiseksi ja se aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunteita, on hyvä pysähtyä miettimään tilannetta asiantuntijan kanssa. Samoin on tilanteissa joissa Internetin käyttö vei huomattavasti aikaa sosiaalisilta suhteilta, kuten perheeltä ystäviltä ja harrastuksilta. (Ahjoniemi & Peltoniemi, 2006.)

Internetriippuvuudessa kuten muissakin riippuvuuksissa on ensisijaista ongelman tunnustaminen itselleen. Tulee myös olla motivoitunut hakemaan apua. Kotipaikkakunnalta tai lähialueelta löytyy nuorisoasema tai A-klinikka, joka on erikoistunut erilaisiin riippuvuuksiin sekä niiden hoitomuotoihin. Yksilökeskustelussa pääsee käymään tilannettaan läpi asiantuntijan kanssa. (Ahjoniemi & Peltoniemi, 2006.)

Internet- ja päihderiippuvuus ovat molemmat kompulssiivisen ärsykkeen aiheuttamia ongelmia, jonka vuoksi niiden hoitoon soveltuvat samanlaiset menetelmät. Kognitiivisen terapian avulla voidaan hoitaa monia mieleen ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia. Kyseinen terapiamuoto on hyvin käytännöllinen ja se keskittyy kontrolloimattoman käyttäytymisen vähentämiseen. Sen tarkoituksena on myös estää riippuvuuden uudelleen muodostuminen. Koska Internetin käyttö on tullut keskeiseksi osaksi työntekoa, on sen käyttöä parempi yrittää vain hillitä. Internetistä riippuvaisten on vaikeaa hillitä omaa Internetissä oloaan. Tämän vuoksi erilaisten terapiassa käytettyjen tekniikoiden avulla voidaan lisätä heidän motivaatiotaan käytön vähentämiseen ja niiden avulla lisätään riippuvaisten tietoisuutta siitä, kuinka he joutuvat vaikeuksiin Internetin käytön vuoksi. Motivoivaa haastattelua voidaan käyttää apuna selvitetessä Internetriippuvaisen motivaatiota käyttäytymisensä muuttamiseen. Sitä voidaan myös hyödyntää motivaation nostattajana riippuvaisen tehdessä pysyvä muutos omassa käyttäytymisessään. (Bursten & Dombeck, 2004.)

Internetriippuvuudessa on keskeistä tunnistaa laukaisevat tekijät, jotka johtavat ongelmaikäyttäytymiseen. On myös tärkeää asettaa realistisia tavoitteita käytön vähentämiseen, pysyä

tavoitteissa sekä seurata niiden noudattamista. Tavoitteiden jakaminen toisen ihmisen kanssa lisää niihin sitoutumista. (Bursten & Dombeck, 2004.)

Selkeiden rajojen asettaminen nuorille voi auttaa hallitsemaan tietokoneella käytettyä aikaa. Nuorta on hyvä muistuttaa siitä, ettei tietokone saa korvata todellisia ihmissuhteita eikä se saa vaikuttaa negatiivisesti koulunkäyntiin. Vanhempien tulee olla kiinnostuneita lastensa verkon käytöstä ja heidän tulee tietää mitä lapset siellä tekevät. Vanhempien kannattaa keskustella lastensa kanssa verkon käytöstä. (Matikainen, 2008:134.) On myös hyvä keskustella nuoren kanssa syistä, joiden takia hän viihtyy koneella. Jos vanhempien on itse vaikeaa keskustella nuoren kanssa, voi nuorelle varata ajan nuorisopoliklinikalta. Perhe voi myös miettiä yhdessä nuoren kanssa korvaavia vaihtoehtoja tietokoneen käytölle erilaisista vapaa-ajan toiminnoista. (Airola & Tarsalainen, 2005:112-113.)

3 Tutkielman tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkielman tavoitteena oli tutkia Vantaan työpajanuorten Internetin käyttöä sekä laatia tutkimustulosten pohjalta yleiset suositukset Internetin käytölle. Tavoitteena oli lisäksi tutkia, millaisena nuoret itse mieltävät Internetin käyttönsä, kuinka paljon he viettävät aikaa koneella ja miten Internetin käyttö näkyy heidän sosiaalisissa suhteissaan ja psyykessä. Kyselylomakkeen kysymykset tehtiin käyttäen hyväksi teoriaa ja tutkittua tietoa, sekä Päihdelinkin sivuilla olevaa IAT -Internetriippuvuustestiä. Suurin osa kysymyksistä oli strukturoituja, jotta niihin olisi mahdollisimman helppo vastata. Tämän lisäksi mukaan liitettiin myös muutama avoin kysymys, joilla haettiin tarkennusta siihen, minkä ajan nuoret mieltävät sopivaksi Internetissä viettämiseen sekä nuorten tietoa siitä, mistä hakea apua mahdolliseen Internetriippuvuuteen.

Tutkimuskysymykset käsittelivät Internetin käyttöä niin psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen kuin riippuvuusherkkyydenkin osalta. Suurin osa kysymyksistä koski erityisesti riippuvuusherkkyyttä, eli sitä kuinka helposti nuori ajautuu Internetin pariin. Esimerkiksi se, kuinka usein nuori huomaa olevansa kauemmin koneella kuin oli aikonut, kertoo siitä, kuinka riippuvainen nuori voi Internetin käytöstä olla. Psyykkistä puolta kartoittivat muun muassa kysymykset koskien nuoren mielialaa, mikäli hän ei pääse Internetiin. Esimerkiksi, kokeeko nuori itsensä ahdistuneeksi, masentuneeksi, alakuloiseksi tai stressaantuneeksi. Internetriippuvuuden fyysisiä vaikutuksia nuorten kokemina mittasivat kysymykset koskien nukkumista sekä Internetin käytöstä aiheutuneita oireita ja seurauksia. Näitä voivat olla liikunnallisten harrastusten poisjääminen, unettomuus, stressi ja kiukkuisuus. Internetin käytön konkreettisia seurauksia mittasivat kysymykset koulunkäynnin ja sosiaalisten suhteiden kärsimisestä Internetin käytön vuoksi. Internetriippuvuuden vaikutuksia sosiaaliseen elämään nuorten kokemina ilmensivät kysymykset siitä, huomauttelevatko nuoren ystävät Internetin käytöstä, viettääkö nuori mieluummin aikaa

Internetissä kuin ystäviensä kanssa tai onko nuori itse huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyysuhteilta.

Tutkimusongelmia, joihin pyrimme löytämään tällä tutkielmalla vastaukset ovat:

1. Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyyys
2. Nuorten suhtautuminen omaan Internetin käyttöönsä
3. Internetin käytön vaikutus terveyteen nuorten kokemana
4. Internetin käytön vaikutus koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin nuorten kokemina

Riippuvuusherkkyyden ollessa keskeinen tutkielman mielenkiinnon kohde, oli kyselylomakkeessa myös useampi kysymys siihen liittyen. Näitä olivat: ”Oletko joskus yrittänyt vähentää Internetissä viettämäsi aikaa siinä onnistumatta?”, Vaikuttaako Internetin käyttö mielialaasi?” sekä kysymys, jonka avulla kartoitettiin Internetin käytön vaikutusta muun muassa nuoren mielialaan, uneen ja ruokahaluun (kysymys 17.). Myös kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys, jonka avulla kartoitettiin Internetissä kulutettua aikaa vuorokaudessa, antoi vastaustensa avulla tietoa nuorten herkkyydestä tulla riippuvaiseksi Internetin käytöstä. Johtopäätösosiossa verrataan nuorten antamia vastauksia yleisiin suosituksiin turvallisesta Internet -ajasta vuorokautta kohti. Nuorten suhtautuminen omaan Internetin käyttöönsä heijastaa myös heidän herkkyyttään tulla riippuvaiseksi siitä verrattaessa siihen kulutettua aikaa, sen negatiivisia vaikutuksia sekä heidän asenteitaan käyttöä kohtaan.

Nuorten suhtautumista omaan Internetin käyttöönsä kartoitettiin kysymyksien ”Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?” ja ”Toivoisitko viettäväsi vähemmän aikaa Internetissä?” avulla. Internetin käytön mahdolliseen kontrolloitavuuteen viitattiin kysymyksillä ”Onko Internetin käyttösi lisääntynyt viimeisen puolen vuoden aikana?”, ”Kuinka usein huomaat olleesi Internetissä kauemmin kuin olit alun perin ajatellut?”, ”Oletko joskus yrittänyt vähentää Internetissä viettämäsi aikaa siinä onnistumatta?” sekä ”Menetkö Internetin käytön vuoksi aiottua myöhemmin nukkumaan?”. Viimeksi mainittu kysymys mittasi Internetin käytön intensiteettiä, joka paljasti nuorten asenteita käyttöä kohtaan. Kyselylomakkeen lopuksi haluttiin nuorilta vielä tiedustella heidän asenteistaan kohtuullista Internetin käyttöä kohtaan, minkä he mieltävät olevan sopiva Internetissä vietetty aika vuorokaudessa. Nuorilta kysyttiin myös kokevatko he olevansa riippuvaisia Internetistä ja tietävätkö he mistä siihen on mahdollista saada apua. Tämä antoi hyödyllistä tietoa nuorten tietoudesta ja samalla saatiin tietää, tulisiko auttamistahojen olla helpommin löydettävissä, selkeämmin esillä mediassa.

Muun muassa aiemmin mainitut Mustonen & Salokoski (2007), Peltoniemi (2006) sekä Kokko (2004) toivat esiin liiallisen Internetin käytön negatiivisia vaikutuksia terveyteen. Koska Internetin käytöstä aiheutuvia negatiivisia vaivoja ja psyykkisiä oireita tiedetään olevan paljon,

olivat Internetin käytöstä aiheutuvat terveydelliset ongelmat nuorten kokemina yhtenä tutkimusongelmana. ”Viettäessäsi aikaa Internetissä, oletko huomannut sen vaikuttaneen olotilaasi aiheuttaen jotakin seuraavista?”-monivalintakysymyksellä haluttiin tarkentaa näitä mahdollisia kokemuksia nuorten omasta terveydestä. Terveystilassa mahdollisesti näkyvät muutokset kiinnostivat meitä erityisesti henkilökohtaisella tasolla ollessamme hoito-alan opiskelijoita. Internetin käytön vaikutusta terveyteen nuorten kokemana kartoittivat myös kysymykset 8. ”Menetkö Internetin käytön vuoksi aiottua myöhemmin nukkumaan?” ja 11. ”Vaikuttaako Internetin käyttö mielialaasi?”. Mustonen (2001:166-167) mainitsi myös käytön vaikutukset riittävään nukkumiseen, jonka vuoksi ne on sisällytetty kyselylomakkeeseen.

Yhtenä tutkimusongelmana oli myös Internetin käytön vaikutus koulunkäyntiin nuorten kokemana, sillä moni työpajanuorista pyrkii parantamaan aikaisempia kouluarvosanojaan. Björklundin ym. (2011) viidessä riippuvuuden vaikutuksia kartoittavassa luokassa on myös yhtenä luokkana nostettu esiin Internetin käytön vaikutus koulunkäyntiin. Nuorten kokemia koulunkäyntiin heijastuvia vaikutuksia varten kyselylomakkeessa olivat kysymykset: ”Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa koulutehtävien tekemiseltä?” sekä muun muassa heikentynyttä koulumenestystä kartoittanut monisisällöllisempi kysymys 17. Internetissä oleminen vaikutuksia reaali maailman sosiaalisiin suhteisiin nuorten kokemana pyrimme mittaamaan kysymyksillä siitä, huomauttelevatko nuoren ystävät Internetin käytöstä (kysymys 15.), viettääkö nuori mieluummin aikaa Internetissä kuin ystäviensä kanssa (kysymys 16.) tai onko nuori itse huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyssuhteilta (kysymys 14.) Monivalintakysymys 17. kartoitti myös osaltaan Internetin vaikutuksia ihmissuhteisiin. Käytön vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin käyvät ilmi muun muassa Peltoniemen (2006) sekä Koski-Jänneksen (1998) teoksista.

Kyselylomakkeen kysymyksistä pyrittiin tekemään mahdollisimman kattavia siten, että yksi kysymys mittasi useampaa tekijää, kuten Internetin käytön vaikutuksia psyykeen ja fysiikkaan. Kysymykset oli tehty mittaamaan niitä asioita, joista tutkimusongelmat muodostuvat ja perustuvat työssä käytettyyn teorian tietoon.

4 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkielma toteutettiin yhteistyössä Vantaan työpajanuorten kanssa, joiden Internetinkäyttöä tutkittiin kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyö on tutkielmatyyppinen työ. Työssä pyrittiin kuvailemaan Internetriippuvuusongelmaa mahdollisimman tarkasti ja laajasti käsittelemällä myös Internetin käytön historiaa, määrittelemällä keskeiset käsitteet sekä pohjaamalla työ aiempiin tutkielmatuloksiin ja etsimällä yhtäläisyyksiä tutkielmien välillä. Otoksena oli 50 Vantaan työpajanuorta, joiden ikäjakauma on 17-25 vuotta. Työpajojen opettajat jakoivat

kyselylomakkeet oppilaille ja hoitivat asianmukaisen informoinnin. Tutkittavat vastasivat kyselylomakkeisiin anonyymisti. Näin pienen otannan vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan muita samanikäisiä nuoria, sillä tutkielmajoukkona olivat nimenomaan Vantaan työajanuoret, joiden opiskelupolku ja elämäntilanne poikkeaa muutenkin hieman keskiverto nuorista.

Tutkielma on kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on saadun aineiston käsittely tilastollisin menetelmin (Kananen, 2008:10). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on olennaista tarkastella tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. Tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta voidaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa arvioida reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan analyysin johdonmukaisuutta ja mittaustulosten toistettavuutta. Validiteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa aineiston analyysimittarit ovat päteviä, eli ne mittaavat sitä, mitä niiden on tarkoitus mitata. (Jyväskylän yliopisto, 2012.) Tutkielman reliabiliteettia on parannettu esittämällä useita kysymyksiä, jotka mittaavat samaa asiaa, esimerkiksi sosiaalisia suhteita (kysymykset 13-16). Validiteetin suhteen on kysymykset pyritty muotoilemaan niin selkeiksi, ettei virhetulkintoja pääsisi syntymään ja kysymyksiin olisi mahdollisimman helppo ja selkeä vastata. Työn luotettavuutta saattaa heikentää se, jos nuori ei vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti tai jättää kokonaan vastaamatta. Toisaalta Internetin käyttö on nuorille ajankohtainen ja heittää kiinnostava asia, jonka vuoksi he luultavasti osallistuivat mielellään tutkimukseen.

Tutkielman kysymykset esitettiin ennen varsinaisten kyselylomakkeiden jakoa. Kysymykset käytiin läpi ja joukosta poistettiin sellaiset, jotka eivät vastanneet opinnäytetyön tavoitetta tai muuten sovellu työpajanuorille. Tarkentavien kysymysten avulla haluttiin selvittää enemmän nuorten omakohtaisia kokemuksia Internetin käytöstä ja antaa heille mahdollisuus kuvaila ajatuksiaan omin sanoin. Kysymykset ovat pääasiassa strukturoituja, mutta myös muutamia avoimia kysymyksiä löytyy kyselylomakkeesta. Kysymyslajien yhdistämisessä on sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Toisaalta se antaa kattavamman tuloksen tutkittavasta aiheesta, mutta toisaalta tulosten tulkinta ei ole niin yksiselitteistä avoimien kysymysten kohdalla. Tähän ratkaisuun päädyttiin, jotta saatiin juuri sellaisia tuloksia, jotka vastasivat tutkimusongelmiin. Tuloksien tulkintaan käytettiin tilastollisena menetelmänä tunnettua SPSS ohjelmaa, jonka avulla tehtiin ristiintaulukointia, tutkittiin kysymyksiä korrelaatiota sekä piirrettiin kaavioita ja diagrammeja tulosten hahmottamiseksi.

Ristiintaulukointia käytettiin hyödyksi kysymyksissä, joissa haluttiin selvittää riippuvuussuhteita. Riippuvuuksia tutkittaessa toinen kysymyksistä on selittävä muuttuja (esim. sukupuoli) ja toinen selitettävä (esim. mielipide). Korrelaatio puolestaan tarkoittaa kahden muuttujan keskinäistä riippuvuutta (Ernvall, Ernvall & Kaukkila. 2002:69,70). Korrelaation käyttö on hyödyllistä silloin kun on useampi samantyylinen kysymys. Näin saadaan tietoa siitä, onko kysy-

mysten välinen yhteys merkittävä, eli onko kysymyksiin vastattu totuudenmukaisesti. Kuviot tuovat selkeyttä tulosten tulkintaan ja siksi olemme päätyneet käyttämään niitä ikään kuin tekstin elävöittämiseen. Diagrammeista nousee sanallista tulkintaa selkeämmin esille, mikäli tuloksissa on jotain huomion arvoista.

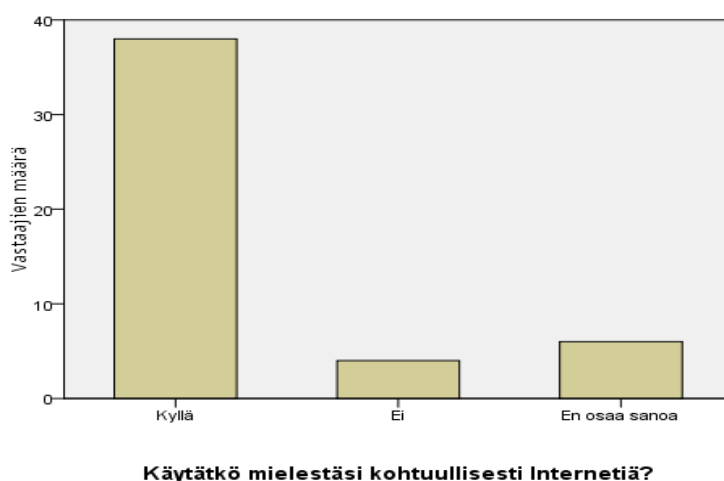
5 Tutkimustulokset

Kyselyn otoskokona oli 50 Vantaan työpajanuorta, joista kyselyyn vastasi 48. Vastaajista 27 on miehiä ja 21 naisia. Vastausprosentin ollessa 96% voidaan tutkielmatuloksia pitää melko luotettavina. Korkeasta vastausprosentista voi myös päätellä aiheen kiinnostaneen työpajanuoria.

Kysymyksen 4 ”Toivoisitko viettäväsi vähemmän aikaa Internetissä?” ja kysymys 7 ”Oletko joskus yrittänyt vähentää Internetissä viettämääsi aikaa siinä onnistumatta?” avulla halusimme saada tietoa nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyydestä (ks. Kuvio 4 ja 7, s.56, 58). Näistä kysymyksistä saadut vastaukset korreloivat merkittävästi keskenään (.103) mikä vahvistaa kyselymme luotettavuutta. Luotettavuuden lisääntyminen johtuu kysymysten samankaltaisuudesta, jolloin samanlaiset vastaustavat ilmaisevat vastaajien rehellisyyttä vastaushetkellä. Kahdeksan prosenttia vastanneista on yrittänyt vähentää Internetissä viettämäänsä aikaa siinä epäonnistuen. 81% kyselyyn vastanneista nuorista ei ole kokenut tarvetta yrittää vähentää Internetissä olo aikaansa. Suurin osa (65%) vastanneista ei toivoisi Internetin käyttöönsä olevan nykyistä vähäisempää, eli he ovat tyytyväisiä siellä kuluttamaansa aikaan.

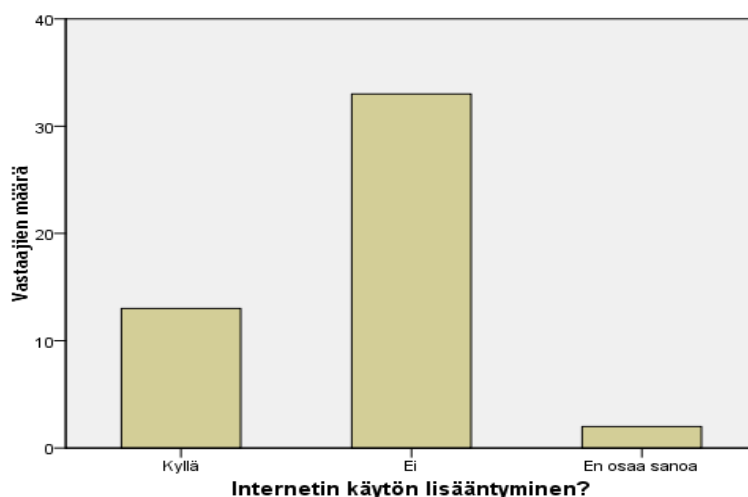
Kysymys 2:ssa kartoitettiin nuorten viettämää aikaa Internetin parissa vuorokaudessa. Suurin osa vastaajista (38%) kertoi viettävänsä Internetissä 3-4 tuntia päivässä. Noin viidesosa (22%) on Internetissä 1-2 tuntia vuorokaudessa ja vajaa viidesosa (19%) viettää enemmän kuin kuusi tuntia Internetin parissa. 10% vastaajista viettää 5-6 tuntia Internetissä (ks. Kuvio 1, s.55).

Kysymyksellä 3 ”Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?” ja kysymyksellä 4 ”Toivoisitko viettäväsi vähemmän aikaa Internetissä?” haluttiin kartoittaa nuorten suhtautumista omaan Internetin käyttöönsä (ks. Kuvio 1 ja 2). Tuloksista käy ilmi, että nuoret kokevat oman Internetin käyttöönsä kohtuullisena (80%). On myös syytä huomioda että kahdeksan prosenttia mielestä heidän Internetin käyttöönsä ei ole kohtuullista. Kuitenkin vain neljä prosenttia toivoisi pystyvänsä vähentämään Internetissä kuluttamaansa aikaa.



Kuvio 1: Diagrammi vastauksien jakautumisesta Internetin kohtuullisen käytön osalta

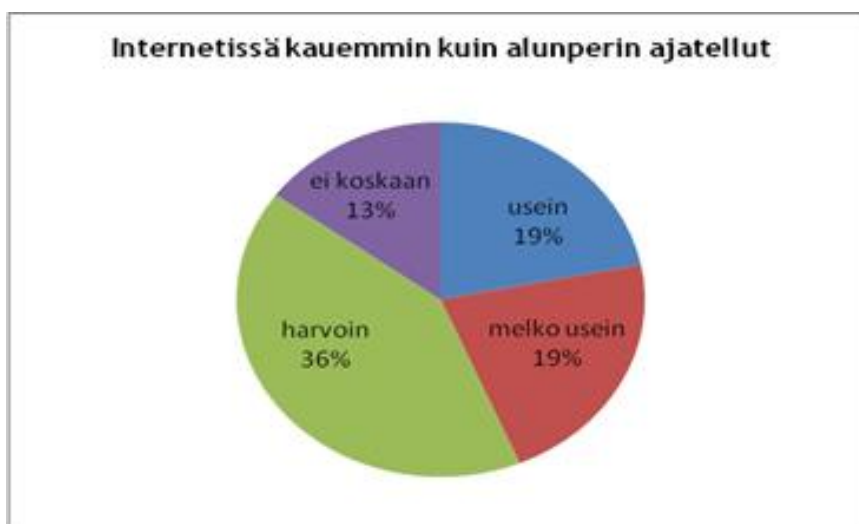
Spearmanin järjestyskorrelaation mukaan kysymyksillä ”Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?” ja ”Onko Internetin käyttösi lisääntynyt viimeisen puolen vuoden aikana” (ks. Taulukko 1, s.63) on suuri korrelaatio (.553) keskenään. Niissä molemmissa pyritään selvittämään Internetin käytön kohtuullisuutta. Noin 69%:n mukaan heidän Internetin käyttönsä ei ole lisääntynyt viimeisen puolen vuoden kuluessa. Kuitenkin 27%:lla on käyttö lisääntynyt kyseisenä aikavälinä. Vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa” valitsi neljä prosenttia vastaajista.



Kuvio 2: Diagrammi työpajanuorten Internetin käytön lisääntymisestä

Noin 13% vastanneista on aina Internetissä kauemmin kuin oli alun perin ajatellut (kysymys 6) (ks. Kuvio 3). Usein ja melko usein ko. kysymykseen oli vastannut yhteensä 38%, molempiin vastausvaihtoehtoihin 19%:n. Suurimman vastaajaryhmän tässä kysymyksessä muodostivat harvoin -vastausvaihtoehdon valinneet, joita oli 35% vastanneista. Vain noin 13% vastanneista

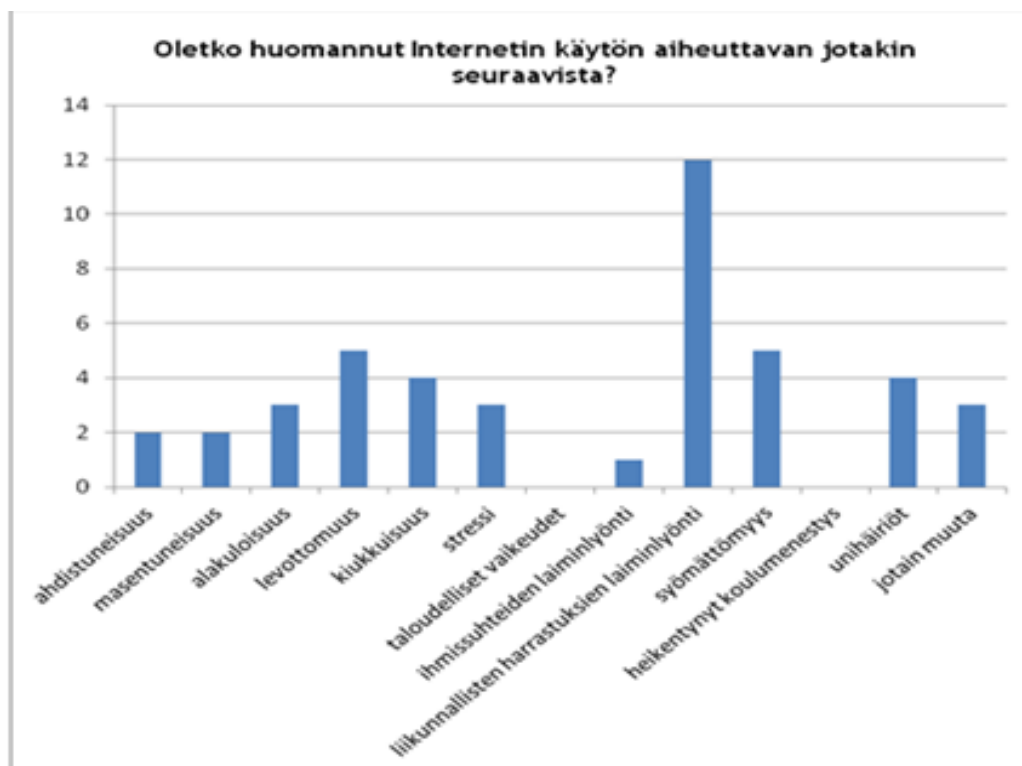
ei ollut koskaan ollut aiottua kauemmin Internetissä. Kaksi prosenttia kyselyn täyttäneistä nuorista oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen.



Kuvio 3: Sektoridiagrammi vastaajien taipumuksesta olla Internetissä aiottua kauemmin

Kysymykseen 8 vastanneista nuorista menee aina 2% ja usein noin 13% nukkumaan aiottua myöhemmin Internetissä olemisen vuoksi (ks. Kuvio 8, s.58). Sama prosenttiosuus melko usein -vastanneiden kesken oli 25%. Selkeästi suurimman vastausryhmän (35%) ko. kysymyksen kohdalla muodostivat nuoret, jotka menevät harvoin nukkumaan aiottua myöhemmin. Jopa 25%:lla vastanneista Internetin käytöllä ei ole vaikutusta nukkumaan menemiseen.

Kysymys 18:aan ”Mikä on mielestäsi sopiva aika Internetin parissa vuorokaudessa?” vastasi otoskoosta 70%. Näistä vastanneista 12,5% mielestä sopiva ajankohta Internetissä olemiseen on illalla. Kello 12.00-21.00 vastasi kolme prosenttia. Kuusi prosenttia vastanneista kokee oikean ajankohdan olevan silloin kun on aikaa tai ei ole muuta tekemistä. Aina kotona ollessaan Internetin käytön sopivaksi kokee kolme prosenttia vastanneista. Sama prosenttiosuus kokee sopivan ajankohdan riippuvan henkilöstä.



Kuvio 4: Pylväsdiagrammi Internetin käytön vaikutuksista

Kysymys 17: Vastanneista neljällä oli Internetin käytön vuoksi unihäiriöitä. Käyttö oli aiheuttanut myös viidelle nuorelle syömättömyyttä. Näistä nuorista 80% oli naisia. Liikunnallisten harrastusten laiminlyönti muodosti suurimman vastausprosentin ko. kysymykseen, jopa 12 nuorta koki laiminlyövänsä liikunnallisia harrastuksiaan Internetin vuoksi. Näistä vastanneista suurin osa (67%) oli miehiä. Vain yksi vastaaja koki lyövänsä laimin ihmissuhteitaan Internetissä olon vuoksi, mikä on yllättävän vähäinen määrä.

Kysymyksellä 17 pyrittiin myös kartoittamaan Internetin käytön vaikutusta nuorten taloudellisiin tilanteisiin. Kyselyyn vastanneista ei yksikään kokenut käytöllä olleen vaikutusta siihen. Kolmen vastaajan mielestä Internetin käytöllä oli kuitenkin vaikutusta stressiin, näistä vastaajista 67% oli naisia. Tämä tulos taas vahvistaa nykyisin vallalla olevaa käsitystä siitä, että naiset ovat taipuvaisempia kokemaan stressiä kuin miehet. Yhteensä neljä vastanneista koki Internetin käytön aiheuttavan kiukkuisuutta. Viiden vastanneen mielestä käyttö aiheutti levottomuutta. Vain kaksi vastaajaa koki Internetin käytön vuoksi masentuneisuutta, kun taas ahdistuneeksi itsensä kokee käytön vuoksi kaksi vastaajaa (ks. Kuvio 4).

Kysymykseen 11 vastanneista 18%:n mielestä Internetin käytöllä on vaikutusta mielialaan (ks. Kuvio 10, s.59). Vajaa puolet heistä (33%) kokee sen vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Lähes neljäsosalla (22%) mielestä Internetin käytön vaikutus mielialaan riippuu siitä, millä sivuil-

la käy tai mitä sieltä on katsonut Osa vastaajista, eli 22%, eivät olleet vastanneet suoraan kysymykseen, vaan olivat käsittäneet sen virheellisesti. Loput vastanneet (22%) eivät osanneet määrittää sen vaikutusta mielialaan.

Kysymys 9: ”Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa koulutehtävien tekemiseltä?” viisi (11%) vastasi en osaa sanoa, 39 (81%) vastasi ei ja neljä (kahdeksan prosenttia) vastasi kyllä (ks. Kuvio 9, s.59). Jatkokysymyksenä kyllä vaihtoehtoon vastanneille on ”Kuinka usein näin tapahtuu?”. Näistä neljästä, jotka vastasivat kyllä, kolme kertoi sen vievän usein aikaa koulutehtävien tekemiseltä ja yksi sanoi sen vievän aina aikaa koulutehtävien tekemiseltä.

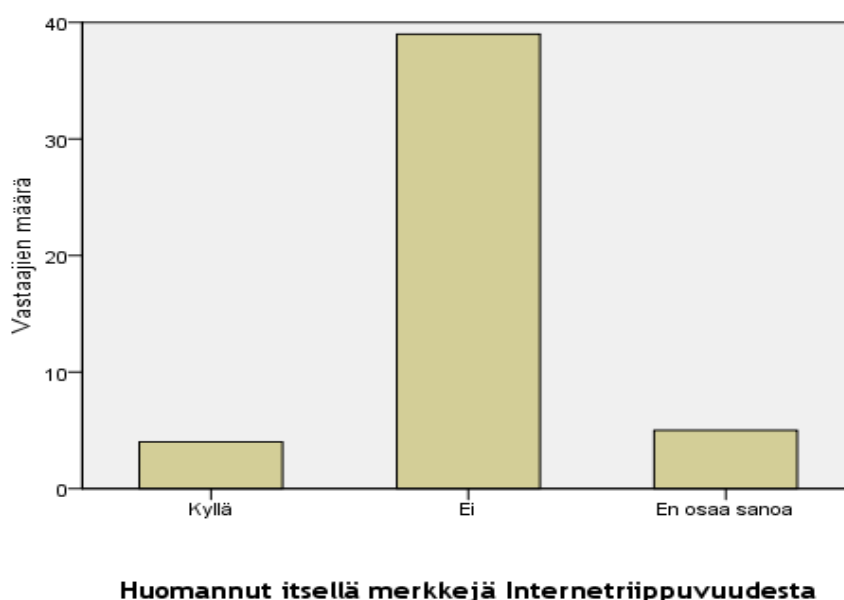
Kysymykset 13-16 käsittelevät ystävyys-suhteita. Kysymykseen 13 ”Vietätkö normaalisti vapaa-aikaa ystäväsi kanssa?” suurin osa (85%) vastasi viettävänsä aikaa ystäviensä kanssa. Kahdeksan prosenttia sanoi, ettei vietä aikaa ystävien kanssa ja kuusi prosenttia ei osannut sanoa mitään (ks. Kuvio 11, s.60). Kysymys 14:ään ”Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyys-suhteilta” 88% vastasi ei, kahdeksan prosenttia ei osannut sanoa mitään ja neljä prosenttia vastasi kyllä (ks. Kuvio 12, s.60). Tulokset ovat siinä mielessä positiivisia, että ystävien kanssa edelleen vietetään vapaa aikaa, eikä tietokoneella oleskelu ole syrjäyttänyt ystävyys-suhteita.

Kysymys 15:een ”Kuinka usein joku ystävästäsi on huomauttanut sinulle Internetiin käyttämästä ajasta?” noin 65% vastasi, ettei ystävät ole huomauttaneet Internetiin käyttämästä ajasta koskaan. Noin kolmasosa (30%) vastasi ystävien huomauttavan asiasta harvoin ja 6% kertoi ystävien huomauttavan melko usein (ks. Kuvio 13, s.61). ”Vietätkö mieluummin aikaa Internetissä kuin ystäväsi kanssa?” -kysymys 16:een reilu puolet (52%) vastasi ei, 33% vastasi harvoin, 13% melko usein ja kaksi prosenttia usein (ks. Kuvio 4). Tämän kysymyksen tulokset korreloivat melko vahvasti kysymyksen ”Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyys-suhteilta” tulosten kanssa (.881). Näin ollen tulosta voidaan pitää hyvin luotettavana.



Kuvio 5: Sektoridiagrammi Internetin suosiosta ystävien kustannuksella vastaajien osalta

Kysymyksessä 19 käsiteltiin sitä, kokevatko nuoret itsellään merkkejä Internetriippuvuudesta. Kahdeksan prosenttia kyselyyn vastanneista nuorista kokee itsellään merkkejä Internetriippuvuudesta (ks. kuvio 6). Näistä 25% nämä näkyvät sosiaalisten suhteiden ja liikunnallisten harrastusten laiminlyömisinä. Sama prosenttiosuus vastaajista kertoi ainoiden ystäviensä olevan Internetissä, jonka vuoksi he kokivat olevansa ”luonnollisesti riippuvaisia” Internetistä.



Kuvio 6: Pylväsdiagrammi Internetriippuvuuden merkkien näkymisestä vastaajilla

Kysymykseen 20 (Oletko joskus ajatellut hakevasi apua Internetriippuvuuteen?) 98% vastasi, ettei ole ajatellut hakea apua Internetriippuvuuteen ja 2 prosenttia ei osannut sanoa. Tämän perusteella suurin osa on tyytyväinen Internetissä käyttämäänsä aikaan, eikä koe sitä mitenkään ongelmallisena (ks. Kuvio 15 s.62).

6 Johtopäätökset ja yhteenveto

Kyselylomakkeita jaettiin 50 kappaletta, joihin 48:aan vastattiin. Näin ollen tutkimustuloksia voidaan pitää yleistettävänä ja melko luotettavina nimenomaan työpajanuorten keskuudessa. Tutkielman tavoitteena on tehdä suositukset työpajanuorille heidän Internetin käyttöönsä koskien. Luotettavuuden arvioimiseksi tutkielmassa tarkasteltiin samantyyppisiä kysymyksiä korrelaation avulla. Korrelaatio kysymysten välillä osoittautui lähes kaikissa vertailuissa merkittäväksi. Tämän perusteella tutkimustuloksia voidaan pitää suhteellisen luotettavina, eli vastaajat ovat vastanneet kysymyksiin totuudenmukaisesti.

Sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa eroa Internetin parissa vietettyä aikaa kysyttäessä. Tätä tulosta vahvistaa Hujanen ym. (2001:116-117) teoksessaan Mediat nuorten arjessa. Suu-

rin osa nuorista mieltää sopivan ajan Internetin käytölle olevan kolmesta neljään tuntiin päivässä, joka ylittää hieman WHO:n määrittelemän suosituksen, alle kolme tuntia ruutuaikaa päivässä. Nuoret eivät kuitenkaan koe Internetin käyttöään ongelmallisena, eivätkä ole yrittäneet vähentää Internetin parissa vietettyä aikaa. Suurin osa vastaajista pitää Internetin käyttöään kohtuullisena. Tämän voi osaltaan selittää suomalaisten asenne riippuvuuksia ja liiallista Internetin käyttöä kohtaan, joita käsiteltiin jo aikaisemmin tutkielmassa Tanja Hirschovits-Gerzin tekemän pro gradun kautta. Hänen tutkimustulostensa mukaan toiminnallisia riippuvuuksia eli myös Internetiriippuvuutta pidettiin pienimmän riippuvuusriskin omaavina kaikista eri riippuvuuden muodoista. (Hirschovits-Gerz, 2008:60-61.) Nuoret eivät siis koe olevansa herkästi riippuvaisia Internetistä, vaikka viettävätkin sen parissa useamman tunnin vuorokaudessa.

Tulosten mukaan Internetin käyttö on lisääntynyt jonkin verran nuorten keskuudessa viimeisen puolen vuoden aikana. Tämä saattaa ainakin osittain johtua siitä, että palvelut siirtyvät yhä enenevässä määrin sähköiseen muotoon ja näin ollen Internetiä tulee käytettyä hyvin paljon päivittäisten asioiden hoitamiseen. Näitä ovat esimerkiksi koulutehtävien tekeminen, pankki-asioiden hoitaminen, kavereiden kanssa keskusteleminen ja jopa sanomalehtien lukeminen. Vaikka suurin osa vastaajista pitää Internetin käyttöään kohtuullisena, niin monet ovat kuitenkin Internetissä aiottua pidempään tai menevät myöhemmin nukkumaan kuin alun perin ajattelivat. Tämä osaltaan selittää Internetin houkuttavuuden ja riippuvuusherkkyyden Internetin käyttöä kohtaan.

Kysyttäessä asioita, joihin Internetin käyttö vaikuttaa, suurin osa vastasi liikunnallisten harrastusten laiminlyönnin (12 vastaajaa). Näistä suurin osa oli miehiä. Tähän voi osaltaan vaikuttaa liikunnallisten harrastuksien oleminen miesten keskuudessa suosittuja. Toiseksi yleisin asia oli syömättömyys ja levottomuus (5 vastaajaa). Sukupuolten välisiä eroja oli havaittavissa myös syömättömyyden ja stressin kokemisen kohdalla, joista enemmistö vastaajista oli naisia. Syömättömyyttä selittää osaltaan median luomat kauneusihanteet, joista Mustonen mainitsee teoksessaan *Mediapsykologia* (2001:120-121). Hänen mukaansa media käyttää valttinaan ihmisten heikkoja kohtia, joka tulee esiin erityisesti mainonnassa, jossa vedotaan usein ihmisten tunnepuoliin ja itsetunnon vahvistamiseen. Nimenomaan naisten on todettu olevan herkempiä vastaanottamaan median luomia kauneusihanteita. Vaikka Internetissä ollaan monta tuntia päivässä, ei sillä tulosten mukaan kuitenkaan ole merkittävää vaikutusta ystävyssuhteisiin tai koulutehtäviin. Vain yksi vastaaja koki lyövänsä laimin ihmissuhteitaan Internetissä olon vuoksi, mikä on yllättävän vähäinen määrä. Tämä toisaalta selittää Pelastakaa Lapset Ry:n vuonna 2010 teettämän tutkimuksen (Tutut tuntemattomat) tuloksia, joiden mukaan 42% vastaajista kokee ystävystymisen Internetissä helpoksi ja valtaosan mukaan reaali maailman ja Internetin kaverit eivät juuri eroa toisistaan.

Mielialaan Internetin käytöllä on jonkin verran vaikutusta. Suurin osa heistä, jotka vastasivat sen vaikuttavan mielialaan, kokevat vaikutuksen positiivisena. He kokevat vaikutuksen luonteen riippuvan myös siitä millaisella sivustolla on käynyt.

Vain muutama oli havainnut itsellään jonkinasteisia oireita Internetriippuvuudesta, kuten sosiaalisten suhteiden laiminlyöntiä. Kukaan ei ollut kuitenkaan ajatellut hakevansa apua riippuvuuteen. Tämän voi osaltaan selittää häilyvä raja Internetriippuvuuden ja normaalin käytön välillä, jota on vaikeaa määrittää (Mustonen 2001:167). Voi olla, että vaikka nuoret viettäisivät hyvinkin paljon aikaa Internetin parissa, eivät he koe sitä riippuvuutena. Tulosten mukaan näyttäisi kuitenkin siltä, että nuorten Internetin käyttö on kohtuullista, eikä siitä tarvitse olla huolissaan. On myös syytä painottaa, kuten Kangas ym. (2008:7) teoksessaan mainitsevat, että ajankäyttö on muuttumassa yhä enemmän verkossa tapahtuvaksi nykypäivänä. Varsinkin nykyiset nuoret ovat sitä sukupolvea, jotka ovat tottuneet lapsesta asti olemaan median parissa. Kangas ym. (2008:7) kuvailevatkin 1980-luvun jälkeen syntyneitä nuoria Milleniaalisukupolveksi, joille teknologisoitunut maailma on aina ollut arkipäivää. Nuoret ymmärtävät omat vaikutusmahdollisuutensa median kautta ja tuovatkin yhä rohkeammin ajatuksiaan esille erilaisten Internet-sivustojen välityksellä.

Tämän tutkielman lopuksi on koottu yhteen suosituksia työpajanuorille Internetin käyttöön liittyen. Suositukset sekä niiden mukana oleva saatekirje jaettiin nuorille työpajaohjaajien toimesta. Suositukset perustuvat tutkielman teoreettiseen viitekehykseen. Niissä on lähdetty liikkeelle Mustosen & Salokosken (2007:100) mainitsemasta WHO:n määritelmästä turvallisesta ja riippuvuudeksi määriteltävästä Internetin käytöstä. Ahjoniemi & Peltoniemi (2006) toivat esille riippuvuutta hoidettaessa sen, kuinka merkityksellistä on tiedostaa mistä asioista on joutunut luopumaan tai vähentämään niihin käytettyä aikaa Internetissä olemisen vuoksi. Tämä otettiin osaksi suosituksia, koska se herättää varmasti nuorissa ajatuksia. Yhtenä tutkielman tavoitteena ja tutkielmaongelmana oli kartoittaa ja saada nuoret pohtimaan omaa suhdettaan Internetin käyttöön. Tätä pyritään tuomaan esille myös nuorille suunnatuissa suosituksissa.

Koski-Jännes (2008) sekä Peltoniemi (2006) ovat muun muassa tuoneet esiin Internetin käytöstä aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Tämän vuoksi nuoria tulee muistuttaa suosituksissakin sosiaalisten suhteiden tärkeydestä. Suosituksissa onkin korostettu pitämään huolta sosiaalisesta tukiverkostosta sekä muistutettu siitä, etteivät Internetissä solmitut ystävyyssuhteet voi korvata reaali maailman ystävyyksiä. (Airola & Tarsalainen. 2005:112-113). Ahjoniemi ja Peltoniemi (2006) ovat myös ottaneet tukiverkoston luomisen tärkeyden esille riippuvuudesta parantumisessa, jonka vuoksi sitä on syytä korostaa suosituksissa riippuvuudelta suojaavana tekijänä.

Muun muassa Björklundin ym. (2011) viidessä riippuvuuden vaikutuksia kartoittavassa luokassa on yhtenä luokkana nostettu esiin Internetin käytön vaikutus koulunkäyntiin. Useat lähteet kuten Mustonen & Salokoski (2007), Peltoniemi (2006) sekä Kokko (2004) korostivat liiallisen Internetin käytön terveysongelmia. Mustonen (2001:166-167) mainitsi vielä erikseen käytön vaikutukset riittävään unensaantiin, jonka vuoksi myös kyselylomakkeessamme on siihen liittyvä kysymys. Nämä edellä mainitut Internetin käytön vaikutukset kuuluvat tutkimusongelmiin, jonka vuoksi ne on otettu osaksi nuorille suunnattuja suosituksia. Vaikutukset koulunkäyntiin tulivat myös voimakkaasti esille tapaamisissa työpajojen edustajien kanssa, joten niiden korostaminen myös suosituksissa on perusteltua.

Omasta yksityisyydestään huolehtiminen Internetissä on erittäin tärkeää. Sitä on korostanut myös Matikainen (2003:136-138) teoksessaan ”Verkko kasvattajana, Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta.” Sen lisäksi hän on tuonut esiin, kuinka helppoa Internetissä on tekeytyä joksikin toiseksi. Matikainen on myös korostanut kriittistä Internetistä löydetyn tiedon tarkastelua sekä sitä, kuinka epämääräistä materiaalia havaittaessa on syytä ottaa yhteyttä sivuston ylläpitäjään. Nykyään on helppoa laittaa toisista ihmisistä kuvia tai tietoja sosiaaliseen mediaan, kuten facebookiin. Matikainen (2003:135-137) painottaakin teoksessaan kuinka tärkeää on aina kysyä toisen lupa ennen kuin julkaisee häntä koskevaa materiaalia Internetissä. Nämä kaikki edellä mainitut ovat tärkeitä huomioon otettavia katsantokantoja Internetissä oltaessa ja ne on hyvä tuoda esiin myös suosituksissa. Näin nuorella on paremmat valmiudet tutkia Internetistä löydettyä tietoa sekä suhtautua siihen mediakriittisesti.

7 Pohdinta

Teoreettisen viitekehyksen muodostaminen oli haasteellista ja aihetta jouduttiin tietoisesti rajaamaan, jotta siinä ei käsiteltäisi otsikon ulkopuolisia aiheita. Varsinkin peliriippuvuuden kohdalla teoriaa kirjoitettaessa jouduttiin pitämään huolta, ettei siitä ala muodostua sisällön painopistettä. Neurobiologinen tarkastelunäkökulma jouduttiin myös jättämään pois, jota työpajojen edustajat olivat tuoneet esiin, koska se olisi mennyt liian kauas tutkielman aiheesta. Teoriaosuus pyrittiin pitämään mahdollisimman tiiviinä, jonka vuoksi siinä määritetään vain aiheen kannalta keskeiset käsitteet. Teoreettisen viitekehyksen teon alussa huomattiin myös kuinka helposti teorian painopiste voi muuttua, jos aihetta ei pidetä koko ajan selkeänä mielessä ja rajata tekstin sisältöä aktiivisesti.

Lähteiden löytäminen osoittautui myös yllättävän haasteelliseksi. Vaikka Internetin käyttö on nykyään paljon puhuttu aihe, on sitä tutkittu kuitenkin vasta varsin vähän. Lähdemateriaalia yritettiin etsiä Helsingin yliopiston psykologian kirjastosta tuloksetta. Tutkimuksia yritettiin löytää myös Internetin välityksellä, josta löydettiin tutkielmassa esiin tuodut tutkimukset. Vantaan työpajojen edustajilta, Halmilta ja Ruudulta, saatiin myös hyviä neuvoja lähteiden

etsimiseen. Heidän avullaan tuli tietoisuus Allianssi-kirjastosta, joka on keskittynyt nuoruutta koskeviin teoksiin. Sieltä onkin löydetty paljon materiaalia tähän tutkielmaan. Lähteiden niukkuuden vuoksi on jouduttu jonkin verran käyttämään myös 90-luvun lopussa julkaistuja teoksia, joka voi vaikuttaa teoriaosuuden paikkansapitävyyteen. Tutkielmassa käytetyt vanhemmat teokset käsittelivät kuitenkin kaikki riippuvuutta ja sen määrittämistä, jonka vuoksi niiden koetaan olevan luotettavia lähteitä. Riippuvuuden ollessa suhteellisen muuttumaton käsite, on näiden lähteiden käyttö ollut perusteltua. Lähteitä etsiessä huomattiin myös kuinka paljon tietoa löytyy peliriippuvuudesta, mutta vähän Internetriippuvuudesta. Tästä syystä tutkielman aihe on mielestämme entistä tärkeämpi, koska se on hyvin ajankohtainen ja vielä liian vähän tutkittu aihe.

Kyselylomakkeen tekeminen oli haastavaa ja sen tekoon saatiin jonkin verran ohjeistusta työn ohjaavalta opettajalta. Kysymysten asettelu oli toisinaan vaikeaa, jotta niiden sisältö olisi yksitulkintainen. Käsiteltäessä kyselylomakkeen avulla saatuja vastauksia huomattiin yhtenäisten vastausvaihtoehtojen merkitys. Ennen lomakkeen tekoa olimme tietoisia yhtenäisten vastausvaihtoehtojen kannattavuudesta, jonka vuoksi suurimmassa osassa kysymyksiä on viisiportaiset vastausvaihtoehdot. Yhtenäisten vastausvaihtoehtojen avulla aineistoa oli helpompi käsitellä ja syöttää SPSS ohjelmaan. Moniportaisen vastaustavan vuoksi aineiston sisällä vastausten vertaaminen oli mielekästä ja tapahtui ongelmitta. Vastauksia läpikäydessä huomattiin myös, että kysymyksiin 11. ja 14 (”Vaikuttaako Internetin käyttö mielialaasi?” ja ”Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyysuhteilta?”) olisi voinut olla parempi käyttää viisiportaisia vastausvaihtoehtoja. Näin kysymyksistä olisi tullut informatiivisempia, eikä nuorilla olisi vastaustavoissa vaihtoehtoa ”en osaa sanoa”, jota on jonkin verran käytetty varsinkin kysymyksen 11. kohdalla.

Kyselylomakkeessa on tietoisesti käytetty tutkielmasta poiketen netti-käsitettä, koska halusimme tehdä kyselyn nuorille mahdollisimman helposti lähestyttäväksi ja ymmärrettäväksi. Netti on käsite, jota nuoret käyttävät arkikielessään, joten koimme sen hyväksi vaihtoehdoksi kyselyyn. Näin pyrittiin ottamaan nuoret huomioon kohderyhmänä myös kysymysten asettelussa.

Jos nyt tekisimme tämän tutkielman uudestaan, osaisimme kyselylomaketta tarkasteltaessa ottaa paremmin huomioon kysymysten yksiselitteisyyden. Vastauksista käy ilmi joidenkin vastaajien käsittäneen kysymyksen ”Mikä on mielestäsi sopiva aika Internetin parissa vuorokaudessa?” eri tavalla kuin se oli tarkoitettu. Tällä kysymyksellä haluttiin kartoittaa nuorten käsitystä sopivasta Internetissä vietetystä ajasta vuorokaudessa. Muutamat vastanneista nuorista käsittivät kysymyksellä tarkoitettavan sopivaa vuorokaudenaikaa. Kaikki vastaukset on otettu huomioon tulososiossa ja tämän eritavalla ymmärtämisen avulla on itse asiassa saatu yhdellä kysymyksellä kahdenlaista eri tietoa. Tietenkin samalla tavalla kysymyksen käsittäneiden

otoskoko jää pienemmäksi kuin siinä tapauksessa, että kaikki vastaajat olisivat ymmärtäneet kysymyksen yksiselitteisesti. Tämän vuoksi vastauksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia Vantaan työpajanuoria.

Kyselylomakkeen avulla saatiin tietoa tutkimusongelmista, eli millaisena nuoret itse mieltävät Internetin käyttönsä, kuinka paljon he viettävät aikaa koneella ja miten Internetin käyttö näkyy heidän sosiaalisissa suhteissaan ja psyydessä. Näin ollen tutkielma oli onnistunut. Nuoret vastasivat pääsääntöisesti totuudenmukaisesti, mikä näkyy siinä, ettei vastausten välillä ole ristiriitaisuuksia. Nuoret olivat varmasti itsekä kiinnostuneita omasta Internetin käytöstään ja sen sijoittumisesta turvallisen ja riippuvaisen käytön välille.

Suosituksen teko nuorille Internetin käytöstä oli mielestämme tarpeellista, koska kuten teoriaosuudesta käy ilmi, ei turvallinen Internetin käyttö ole itsestään selvyyttä. Suositusten tavoitteena oli myös antaa nuorille suuntaviivoja turvalliseen Internetissä olemiseen jo suositeltavan vuorokausittaisen käyttömäärän osalta. Halusimme vielä suositusten avulla saada nuoret miettimään omaa Internetin käyttöään ja sitä, olisiko siinä mahdollisesti jotain, mitä tulisi tehdä vastaisuudessa eri tavalla. Suositusten jakaminen nuorille tutkielman lopuksi vei työn hienosti päätökseen jolloin ”ympyrä sulkeutui”. Ensin nuoret saivat kyselykaavakkeen täytettäväkseen, jonka jälkeen he saivat tutkielman pohjalta tehdyt suositukset käyttöönsä. Halusimme että nuorille jää jotain konkreettista jäljelle tutkielmasta, jota he toivottavasti voivat jatkossa hyödyntää.

Olemme hyvin tyytyväisiä yhteistyöhömmme Vantaan työpajojen edustajien kanssa. Olimme pitkin opinnäytetyöprosessia heihin yhteydessä ja saimme heiltä hyvät lähtökohdat työn tekemiseen. Meille oli tärkeää selvittää ennen työn aloitusta työpajojen edustajien toiveet työhömmme liittyen. Kysyimme heiltä heidän toiveistaan ja ajatuksistaan aiheemme suhteen. Ensimmäisellä kävimme läpi aiheen sisältöä, ja he antoivat meille hyvin vapaat kädet lähteä viemään aihetta oman mielenkiintomme suuntaan. Keskustelimme heidän kanssaan useaan otteeseen opinnäytetyöstämme ja he antoivat meille erilaisia ehdotuksia sen sisällöstä, tarkastelunäkökulmasta sekä lähteiden saatavuudesta.

Myös oma keskinäinen työskentelymme on sujunut ongelmitta. Koska olemme jo aiemmissa opinnoissamme työskennelleet paljon yhdessä, on toimintamme nivoutunut hyvin yhteen. Tiedämme omat vahvuutemme ja heikkoutemme, jolloin osaamme hyödyntää osaamistamme parhaiten. Pystymme myös tukemaan toisiamme sekä miettimään yhdessä ratkaisuja esiin nousseisiin haasteisiin, muun muassa kyselylomakkeen laatimisen osalta. Koska olemme molemmat hyvin kiinnostuneita psykologiasta ja toiveenamme on lukea sitä tulevaisuudessa, oli aiheen valinta hyvin luontevaa. Työtä tehdessä huomasimme kuinka merkittävää on, että opinnäytetyön aihe on itselle mielekäs. Aiheen mielekkyys sitoutti meitä työskentelemään

yhteistä tavoitetta kohti. Opinnäytetyöprosessi oli haastava, opettavainen ja ennen kaikkea itseä kehittävä kokonaisuus. Tutkielmaa työstettiin noin vuoden verran ja se on opettanut pitkäjänteisyyttä, suunnitelmallisuutta sekä tutkielmatyypin työn prosessin valmiiksi tuotokseksi. Työnteon kuluessa opimme tarkastelemaan tutkimuksia uudella tavalla ja ymmärtämään niihin vaaditun työn määrän. Samalla opimme lisää itsestämme ja omista työskentelyta-voistamme. Osaamme nyt myös entistä paremmin tunnistaa ja hyödyntää omat voimavaram-me.

Aiheestamme johtuen on mielenkiintoista pohtia, kuinka paljon tämän tutkielman eri vaiheis-sa on jouduttu turvautumaan Internetin käyttöön. Koemme siinä olevan pientä ristiriitaa, että tämä työ ei olisi valmistunut ilman Internetin suomaa informaatiota. Samalla tiedostamme entistä paremmin sen, kuinka vaikeaa on vetää rajaa turvallisen Internetin käytön ja riippu-vuudeksi lukeutuvan käytön välillä.

7.1 Tutkielman luotettavuus

Reliabiliteetti kertoo tulosten pysyvyydestä, eli siitä, saataisiinko samat tulokset, mikäli tut-kielma toistettaisiin (Jyväskylän yliopisto, 2012). Tutkielman reliabiliteettia oli pyritty lisää-mään esittämällä useita samaa asiaa koskevia kysymyksiä, esimerkiksi sosiaalsiin suhteisiin liittyen. Näin eri kysymysten vastausten perusteella pystyttiin arvioimaan vastausten totuu-denmukaisuutta sen avulla saatiinko niistä ristiriitaisia tuloksia. Samansuuntaisia kysymysten vastauksia keskenään ja selvitimme niiden välisen korrelaatiokertoimen SPSS ohjelmaa apuna käyttäen. Tuloksena saimme vastausten olevan keskenään merkitseviä, eli niiden välillä on yhteys. Vastaukset ovat samansuuntaisia, joten kyselyämme voidaan pitää suhteellisen luotet-tavana.

Vaikka edellisessä kappaleessa puhuimme tutkielmamme luotettavuuden puolesta, on syytä muistaa otoskokomme olleen pieni ($n=50$). Tämän vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkien Suomen työpajojen nuoria. Tulosten avulla saadaan kuitenkin luotettavaa tietoa Van-taan työpajanuorten Internettottumuksista.

Muutamissa avoimien kysymysten vastauksissa huomaa, etteivät nuoret ole vastanneet niihin tosissaan. Se tietenkin vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. Toisaalta olimme alun perinkin tietoisia siitä, että kyselyn kohdeikä voi lisätä epäluotettavien vastausten määrää. Olimmekin positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka suuri osa vastaajista on selvästi jäänyt pohtimaan suh-dettaan Internetiin ennen kysymyksiin vastaamistaan. Tämä on osin syynä siihen, että koem-me saavuttaneemme itsellemme asetetut tavoitteet tämän työn saralla.

7.2 Tutkielman eettisyys

Tieteen etiikaksi kutsutaan tutkimuksen eri vaiheissa nousevien eettisten kysymyksien tarkastelua. On olemassa yleisiä eettisiä suuntaviivoja, mutta näitäkään ei aina voi tulkita yksiselitteisesti, eikä kaikkiin eettisiin kysymyksiin ole välttämättä yhtä selkeää vastausta. (Tutkimuksen eettiset suuntaviivat, 2008.)

Eettisiä kysymyksiä on hyvä pohtia työn eri vaiheissa. Jo ennen opinnäytetyön aiheen valintaa kannattaa miettiä, miksi aiheen valitsee, mikä on siitä saatava hyöty ja onko työ toteuttamisen arvoinen. Työn tarkoitusta ja kohderyhmää kannattaa pohtia ennen varsinaisen työn aloittamista. Jo pelkästään työn nimeä miettiessä tulee esille sen eettinen painopiste. Sen tulisi olla kaiken kattava, muttei kuitenkaan loukkaava. Myöskään Tutkimusaihe ja tutkimusongelman määrittely ei saa loukata ketään, eikä väheksyä mitään ihmisryhmiä (Leino-Kilpi & Välimäki, 2010). Aluksi ajattelimme antaa opinnäytetyöllemme nimeksi Työpajanuorten Internetin käytön riippuvuusherkkyys, mutta tarkemmin pohtiessamme ajattelimme sen saattavan loukata kohderyhmää ja muutimme nimen Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkkydeksi.

Myös tutkittavia itseään kohtaan kohdistuu paljon eettisiä kysymyksiä ja velvollisuuksia. On ehdottoman tärkeää, ettei työstä aiheudu tutkittaville mitään haittaa, heidän hyvinvointinsa on asetettava aina etusijalle. Tutkittavia ei myöskään saa houkutelaa tutkimukseen esimerkiksi rahan avulla. Heitä tulee tiedottaa tutkimuksen tavoitteista, riskeistä ja tutkielmamenetelmistä. Ennen tutkimuksen tekoa tulee kaikilta tutkittavilta pyytää vapaaehtoinen suostumus tutkimukseen osallistumiselle ja varmistaa, että tutkittavat ymmärtävät mistä tutkimuksessa on kysymys. (Tutkimuksen eettiset suuntaviivat, 2008.) Pyysimme työpajanuorten opettajia informoimaan oppilaita asianmukaisesti jakaessaan heille kyselylomakkeita. Lisäksi liitimme mukaan saatekirjeen (ks. liite 2), jossa kerroimme keitä olemme, mikä on opinnäytetyömme aihe ja tavoite.

Tutkielmamme kohteena olivat 17-25 -vuotiaat nuoret, joista osa on alaikäisiä. Alaikäisten kohdalla nousee aina pintaan huoltajien rooli. Suomessa ei ole olemassa lainsäädäntöä koskien sitä, kuka päättää lapsen tutkimukseen osallistumisesta. Usein kuitenkin riittää, että vanhempia informoidaan tutkimuksesta etukäteen, jotta heillä on halutessaan mahdollisuus kieltää lapsen osallistuminen tutkimukseen. Tämän lisäksi on tietenkin tärkeää niin alaikäisten kuin täysi-ikäistenkin kohdalla noudattaa tutkittavien itsemääräämisoikeutta kysymällä heidän suostumusta tutkimukseen osallistumiseen. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti, 2010:33.) Emme kokeneet tarpeellisenä pyytää vanhempien suostumusta lapsensa osallistumisesta tutkielmaamme, sillä suurin osa työpajanuorista on kuitenkin täysi-ikäisiä.

Pohdimme sitä, voisivatko tutkimustulokset loukata kohderyhmää. Kuitenkin tavoitteenamme oli koostaa teorian ja tutkimustulosten pohjalta Internetin käyttösuositukset työpajanuorille, joten koimme tulosten käsittelemisen tärkeäksi osaksi tutkielmaamme ja auttavan suositusten

laadinnassa. Lisäksi tutkimustavoitteenamme oli edistää nuorten hyvinvointia kartoittamalla heidän Internetin käyttöään ja sitä kautta laatia heille Internetin käyttösuositukset, joten emme usko tulosten loukkaavan nuoria.

Lähteet

- Ahjoniemi, H. & Peltoniemi, T. 2006. Internetriippuvuuden hoito. Päihdelinkki [verkkojulkaisu]. (Viitattu 21.2.2012.) <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/431-internetriippuvuuden-hoito>>
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. LK-KIRJAT/Lasten Keskus. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Antikainen, R. 2008. Virtuaalitodellisuus persoonallisuuden kehityksen ympäristönä. Terveystieteiden tutkimus 9/2008, 18-19.
- Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija Internetissä - kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Raportti 16. Helsinki: YTHS.
- Bursten, J. & Dombeck, M. 2004. Internet Addiction Treatment. MentalHelp.net [verkkojulkaisu]. (Viitattu 22.3.2012.) <http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=3832&cn=66>
- Ernvall, R., Ernvall, S. & Kaukkila, H. 2002. Tilastollisia menetelmiä sosiaali- ja terveysalalle. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus - valheiden verkko. Rasalas-Kustannus. Tallinna: RaamatutrŰki-koda.
- Helsingin kaupunki, Opetusvirasto. 2011. Sininen verstaas [verkkojulkaisu]. (Viitattu 24.2.2012.) <http://www.hel.fi/wps/portal/Opetusvirasto/Sininenverstaas?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Opev/fi/Ty_pajat/Sininen+verstaas/>
- Hirschovits-Gerz, T. 2008. Tampereen yliopisto [verkkojulkaisu]. (Viitattu 22.8.2011.) <<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03413.pdf>>
- Hujanen, J., Lokka, A., Luukka, M., Modinos, T., Pietikäinen, S. & Suoninen, A. 2001. Mediat nuorten arjessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kaasinen, V., Halme, J. & Alho, H. 2009. Pelihimon neurobiologiaa. Katsaus 125, 2075-2083 [verkkojulkaisu]. (Viitattu 1.8.2011.) <<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98331.pdf>>
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa [verkkojulkaisu]. (Viitattu 1.2.2011.) <http://www.lvm.fi/c/document_library/get_file?folderId=22170&name=DLFE-4803.pdf&title=Lasten>
- Kangassalo, M. & Suoranta, J. 2001. Lasten tietoyhteiskunta. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Kasvi, J. Pelit, pelaajat, yhteiskunta - Näkemyksiä tietokonepeleistä ja niiden vaikutuksista teoksessa Suomen tekoälyseuran julkaisuja - Symposioseura. No 15. Pelit, tietokone ja ihminen- Games, computer and people. Symposio 19.5.1999. Taideteollinen korkeakoulu. Helsinki: Picaset Oy.
- Kokko, M. 2012. Hyvä renki vai huono isäntä - internet osana lapsen, nuoren ja opiskelijan arkea. Terveystieteiden tutkimus 2/2012, 20-21.

- Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otava.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia, Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Leino-kilpi, H. & Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Matikainen, J. 2008. Verkko kasvattajana, Mitä aikuisen tulisi tietää ja ajatella verkosta. Helsinki: Palmenia, Helsinki University Press.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Mustonen, A. & Salokoski, T. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2. Helsinki: Mediakasvatusseura Ry.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia [verkkajulkaisu]. (Viitattu 1.8.2011.)
<<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98331.pdf>>
- Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Otettu, annettu, itsetehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 40-42.
- Nuorisolaki 27.1.2006/72. Finlex [verkkajulkaisu]. (Viitattu 7.1.2012.)
<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>>
- Pelastakaa Lapset. 2010. Tutut tuntemattomat, Raportti lasten ja nuorten internetituttavuudesta sosiaalisessa mediassa [verkkajulkaisu]. (Viitattu 23.8.2011.) <http://pelastakaalapset-fi-bin.directo.fi/@Bin/4864fd126ad802f83ff54b79057493e8/1322117257/application/pdf/222772/Tutut%20tuntemattomat%20-%20raportti_web.pdf>
- Peltoniemi, T. 2006. Internetriippuvuus Suomessa. Päihdelinkki [verkkajulkaisu]. (Viitattu 10.11.2011.) <<http://www.paihdelinkki.fi/Tietoiskut/413-internetriippuvuus-suomessa>>
- Pykäläinen, E. 2001. Elämän Eväät 1995-2001 - yhteenveto hankkeesta. Vantaa.
- Saarniaho, R. 2005. Mitä mediapsykologia on? [verkkajulkaisu]. (Viitattu 7.4.2011.)
<http://opinnot.internetix.fi/fi/muikku2materiaalit/lukio/ps/ps1/5_yhteiskunta_ja_ihminen/02_media?C:D=hNqg.gZYq&m:selres=hNqg.gZYq>
- Stähle, R. 2010. Ihana Internet & norsun muisti. Finnet-liitto ry: Peak press.
- Suomen virallinen tilasto (SVT).2010. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Jo joka toinen suomalainen käyttää internetiä useasti päivässä [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. (Viitattu 1.4.2011.) <http://stat.fi/til/sutivi_2010_2010-10-26_tie_001.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2011. Työvoimatutkimus. Helmikuu 2011. Liitetaulukko 7. Työllisyysasteet sukupuolen ja iän mukaan 2010/02 - 2011/02 [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. (Viitattu 26.4.2011.)
<http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2011/02/tyti_2011_02_2011-03-22_tau_007_fi.html>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). 2012. Työvoimatutkimus. Helmikuu 2012. Liitetaulukko 7. Työllisyysasteet sukupuolen ja iän mukaan 2011/02 - 2012/02 [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. (Viitattu: 11.4.2012.)
<http://stat.fi/til/tyti/2012/02/tyti_2012_02_2012-03-20_tau_007_fi.html>
- Taitto, A. 1998. Kuka minä sitten olen? Riippuvuus ja siitä toipuminen. A-klinikkasäätien raporttisarja nro 24. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Taskinen, T. 2007. Kaupassa, kioskillä ja kotikoneella - Rahapelit nuorten elämässä. Pelihaitat.

Taskinen, T. 2007. Tutkimus nuorten ongelmapelaajien pelihistoriatarinoista. Pro gradu - tutkielma. Kuopion yliopisto.

Jyväskylän yliopisto. 2012. Tutkimuksen toteuttaminen. Koppa [verkkojulkaisu]. (Viitattu 20.4.2012.)
<<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#aineiston-hankinta-aineiston-analyysi>>

Työpajatieto. 2012. Työpajojen kumppanit [verkkojulkaisu]. (Viitattu 21.2.2012.)
<http://www.tyopajatieto.fi/tyopajatieto/mika_on_tyopaja/tyopajojen_kumppanit/>

Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Accetto, B. & Bria, B. 2011. Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms [verkkojulkaisu]. General Hospital Psychiatry 34, 80-87. (Viitattu 8.4.2012.)
<[http://www.ghpjournal.com/article/S0163-8343\(11\)00302-1/abstract](http://www.ghpjournal.com/article/S0163-8343(11)00302-1/abstract)>

Tutkimuksen eettiset suuntaviivat [verkkojulkaisu]. Jyväskylän yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta. (Viitattu 8.4.2012.)
<<https://www.jyu.fi/edu/tutkimus/tutkimusetiikka/aineiston-hankinta-ja-tutkittavien-kohtelu/aineisto>>

Työpapereita 25/2007. Sosiaali- ja terveysalan tutkielmakeskus. Helsinki: Valopaino.

Valtonen, J. 2012. Bloggaaminen tekee teinille hyvää [verkkojulkaisu]. Psykologia 4/2012. (Viitattu 23.4.2012.) <<http://www.psykologia.fi/index.php/uusin-numero/otteita-lehdesta/71-ajankohtaista-toimituksesta/151-bloggaaminen-tekee-teinille-hyvaeae>>

Vantaan kotisivut. 2012. Nuorten työpajat Vantaalla [verkkojulkaisu]. (Viitattu 21.2.2012.)
<http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/73414_internetversio_pajaesite_2012.jpg>

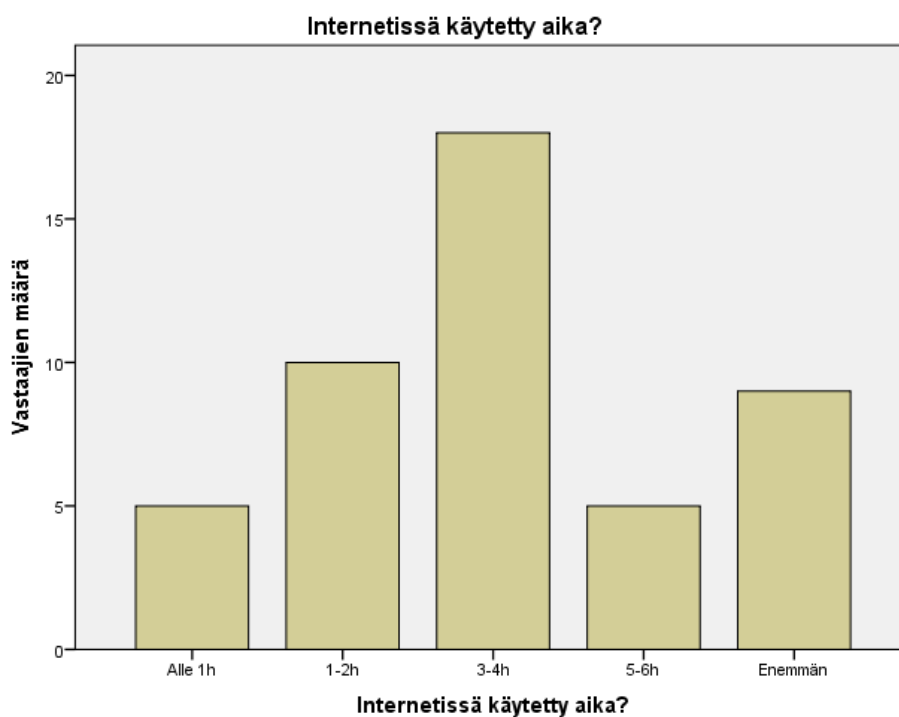
Vilkko-Riihelä, A. 2006. Psykyke, psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

Wallin, A. 2001. Pennit miljooniksi - Tietoa lasten ja nuorten pelaamisesta ja sen haitoista. A-klinikasäätiö, Sininauhaliitto. Helsinki: Oy Trio-Offset Ab.

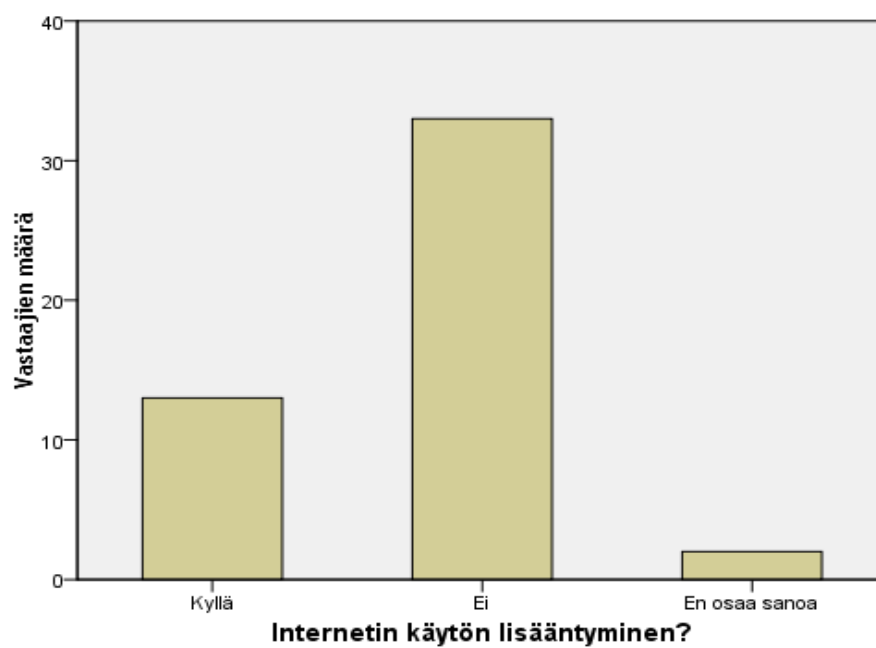
Yle Helsinki. 2009. Nuorten työpajoihin tunkua Vantaalla [verkkojulkaisu]. (Viitattu 21.2.2012.)
<http://yle.fi/alueet/helsinki/helsinki/2009/07/nuorten_tyopajoihin_tunkua_vantaalla_868241.html>

Young, K. 1996. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder [verkkojulkaisu]. (Viitattu 10.4.2012.)
<<http://www.chabad4israel.org/tznius4israel/newdisorder.pdf>>

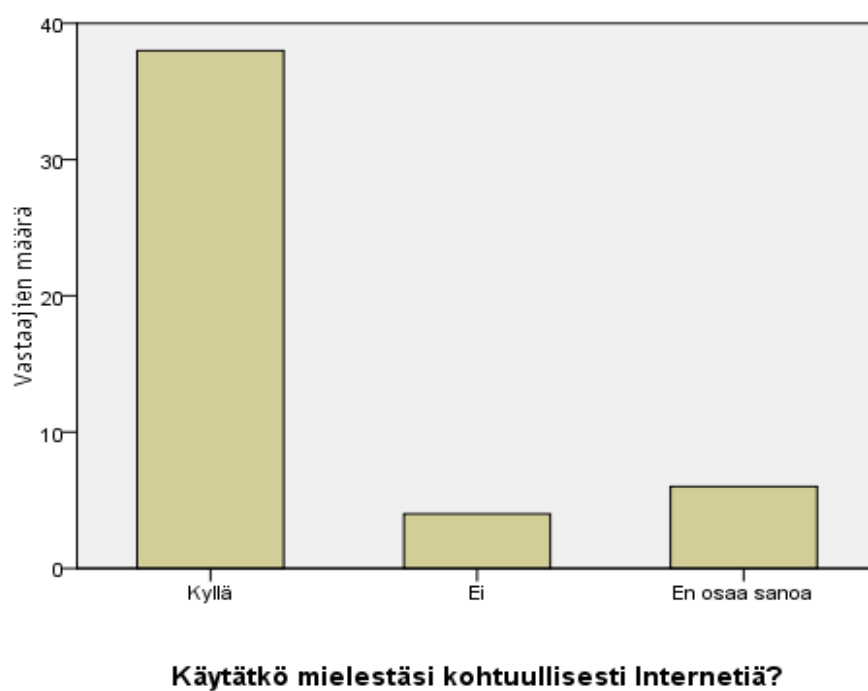
Kuviot



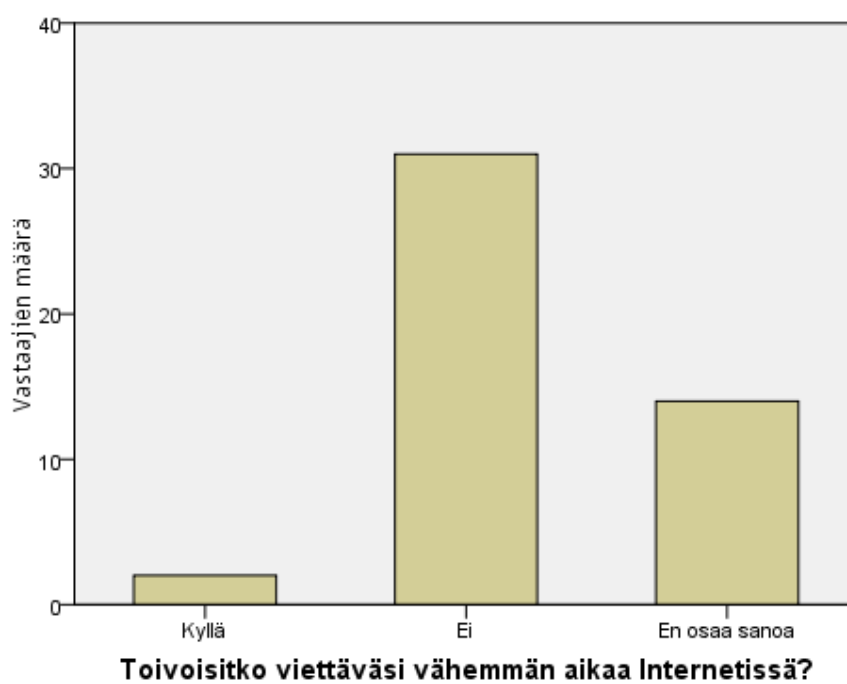
Kuvio 1: Pylväsdiagrammina nuorten viettämä aika Internetissä vuorokauden aikana



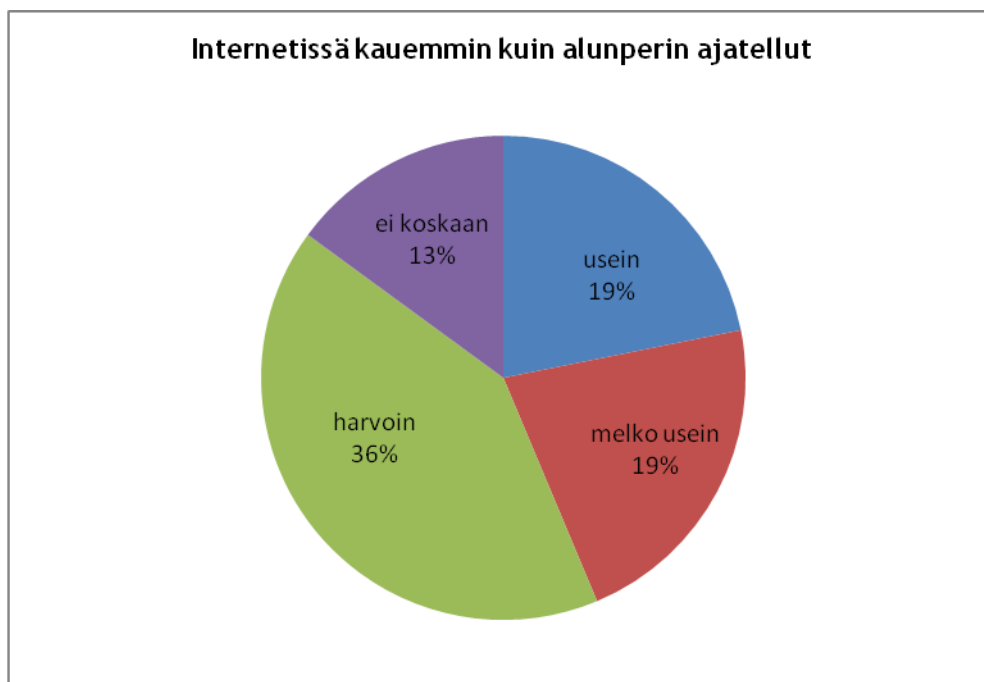
Kuvio 2: Pylväsdiagrammi nuorten Internetin käytön lisääntymisestä viimeisen puolen vuoden aikana



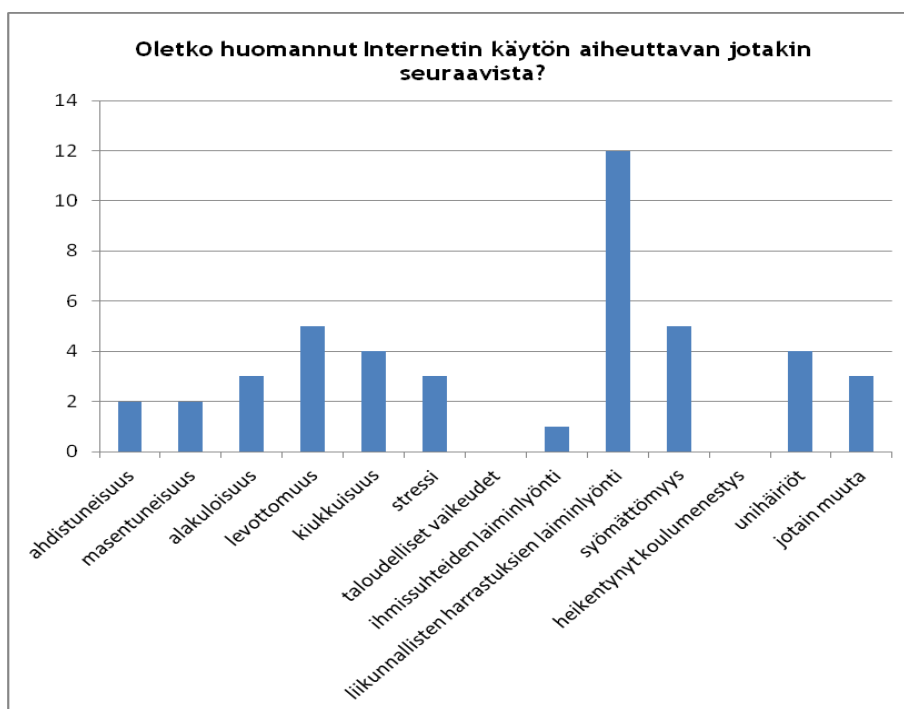
Kuvio 3: Pylväsdiagrammi nuorten kohtuullisesta Internetin käytöstä



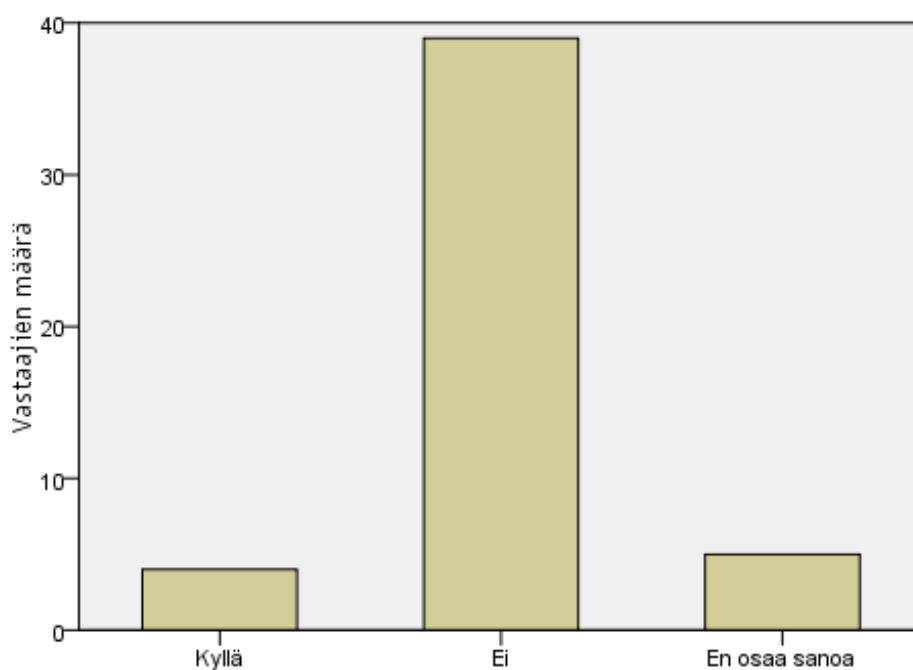
Kuvio 4: Pylväsdiagrammi Internetin käytön vähentämisestä



Kuvio 5: Sektoridiagrammi kuvaa, ovatko nuoret Internetissä kauemmin kuin ajatelleet

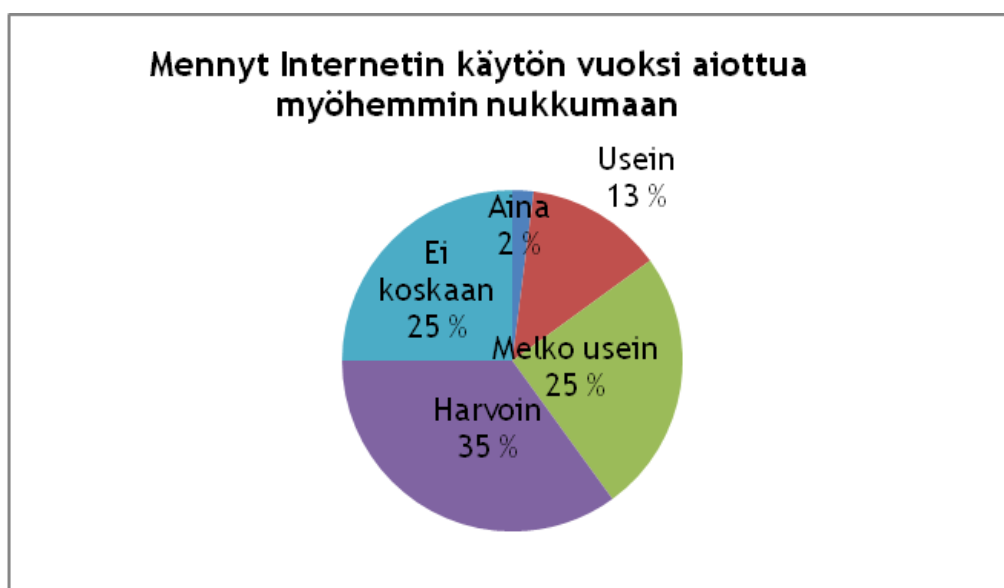


Kuvio 6: Pylväsdiagrammi Internetin käytön vaikutuksista

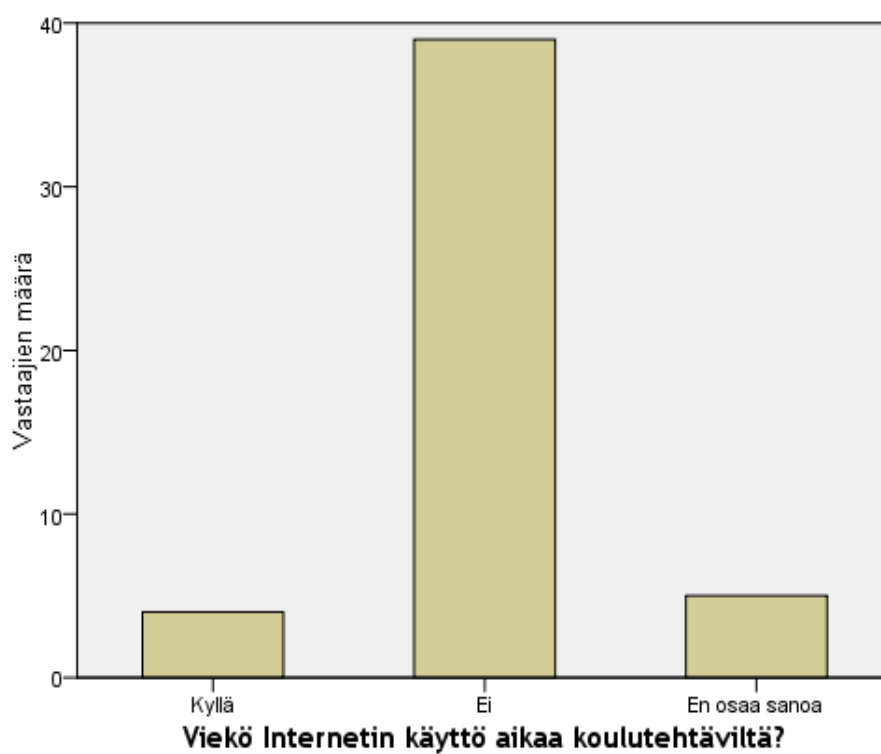


Yrittänyt vähentää Internetin käyttöä siinä onnistumatta

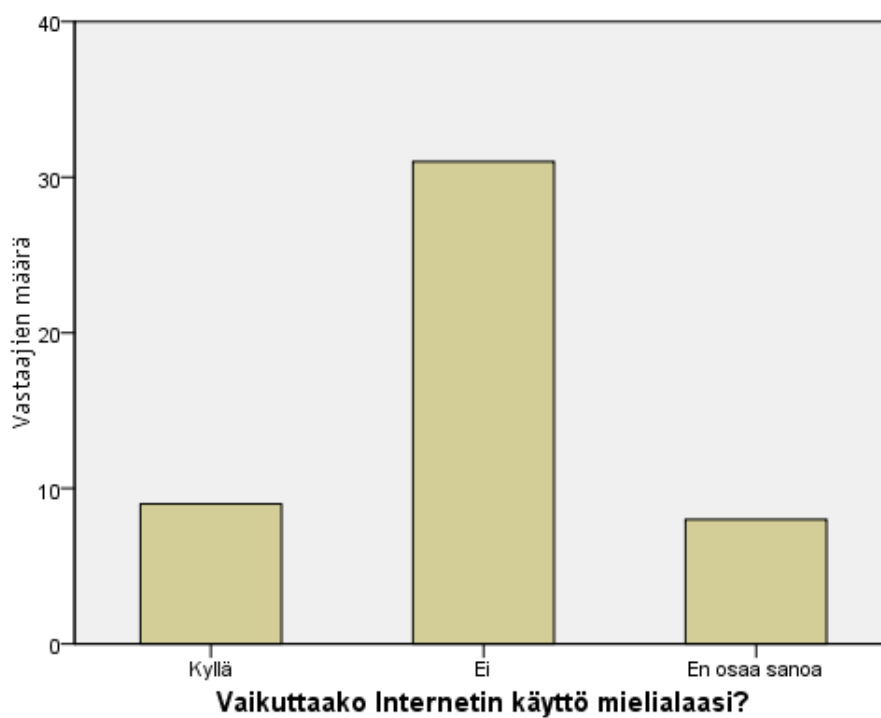
Kuvio 7: Pylväsdiagrammi Internetin käytön vähentämisestä siinä onnistumatta



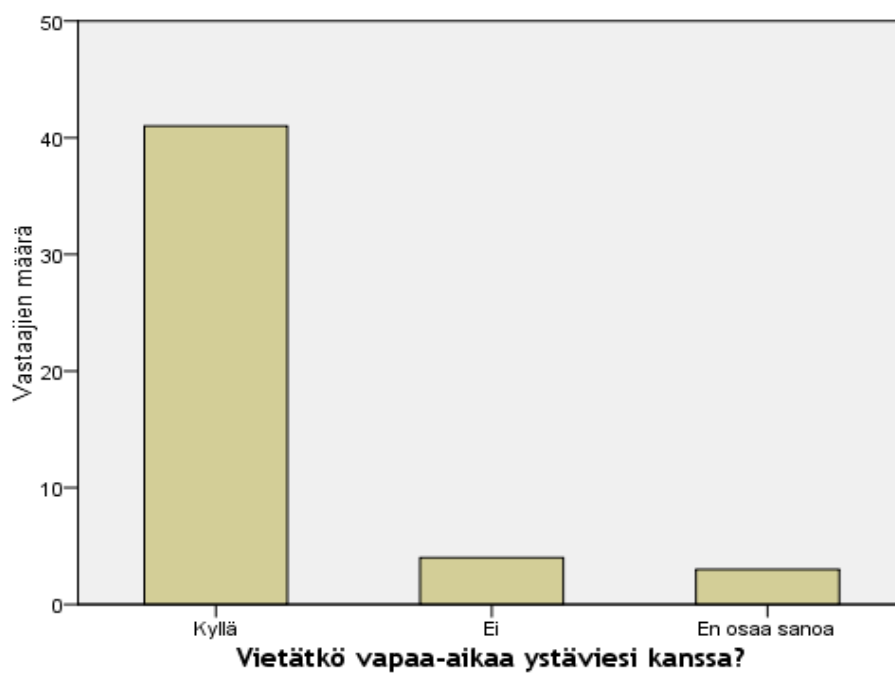
Kuvio 8: Sektoridiagrammi nukkumaanmenosta



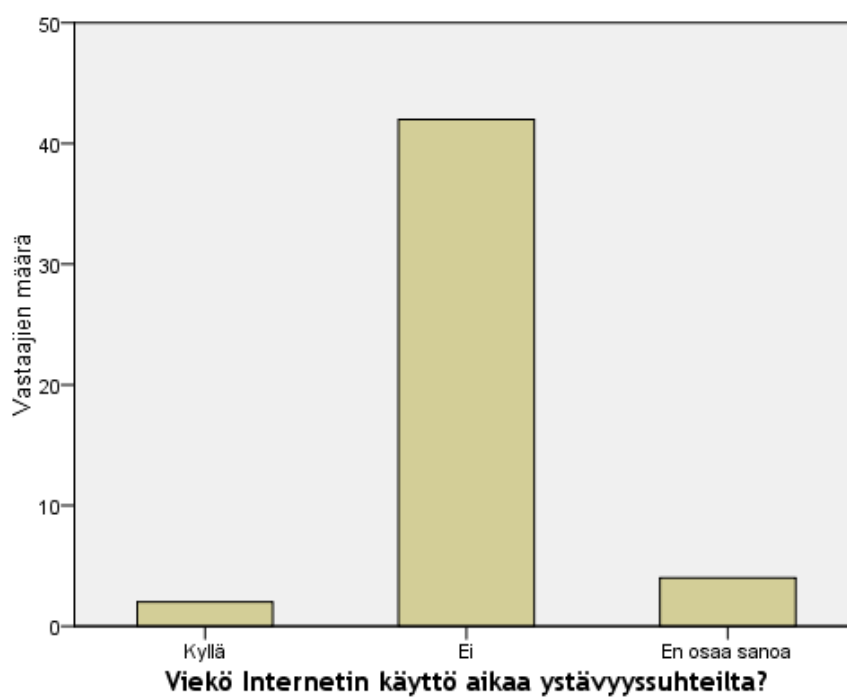
Kuvio 9: Pylväsdiagrammi Internetin vaikutuksesta koulutehtäviin



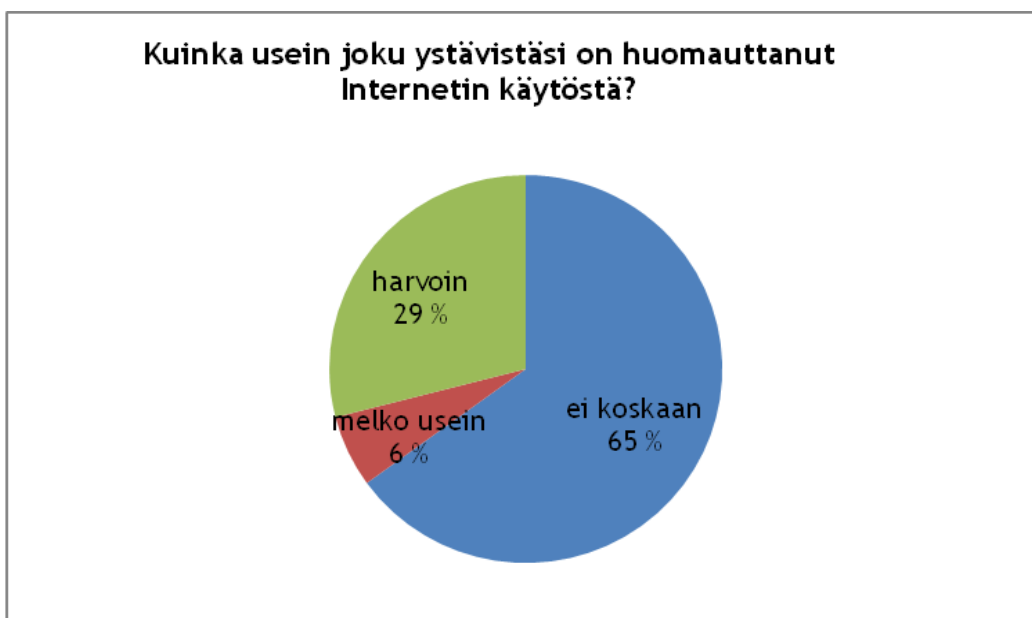
Kuvio 10: Pylväsdiagrammi Internetin vaikutuksesta mielialaan



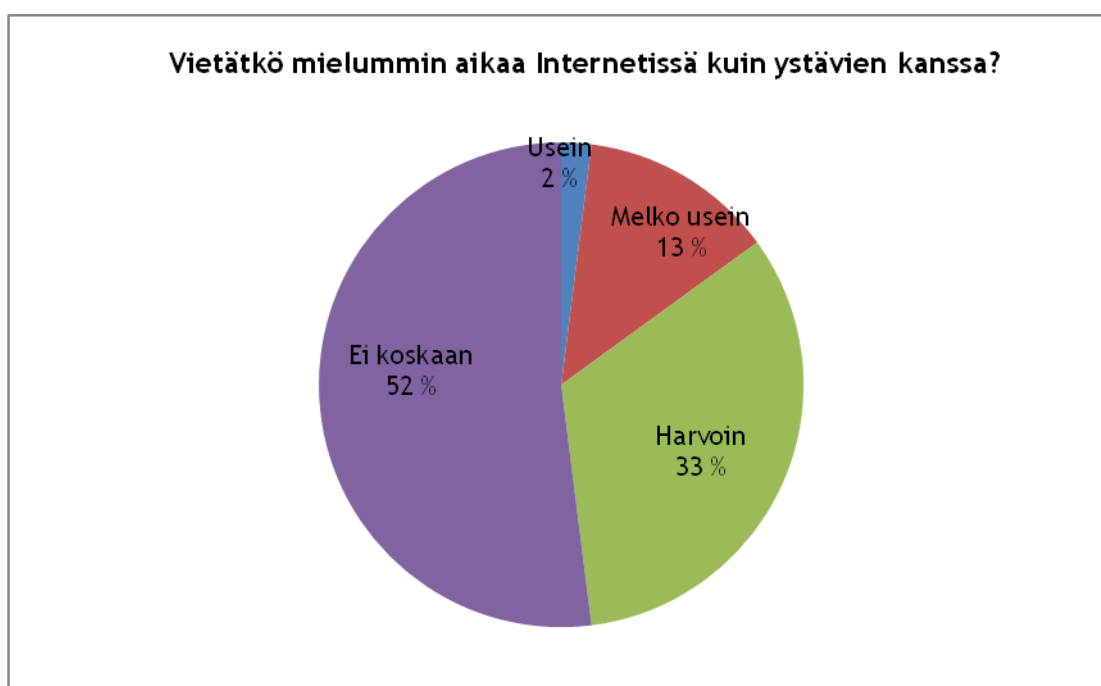
Kuvio 11: Pylväsdiagrammi vapaa-ajan vietosta



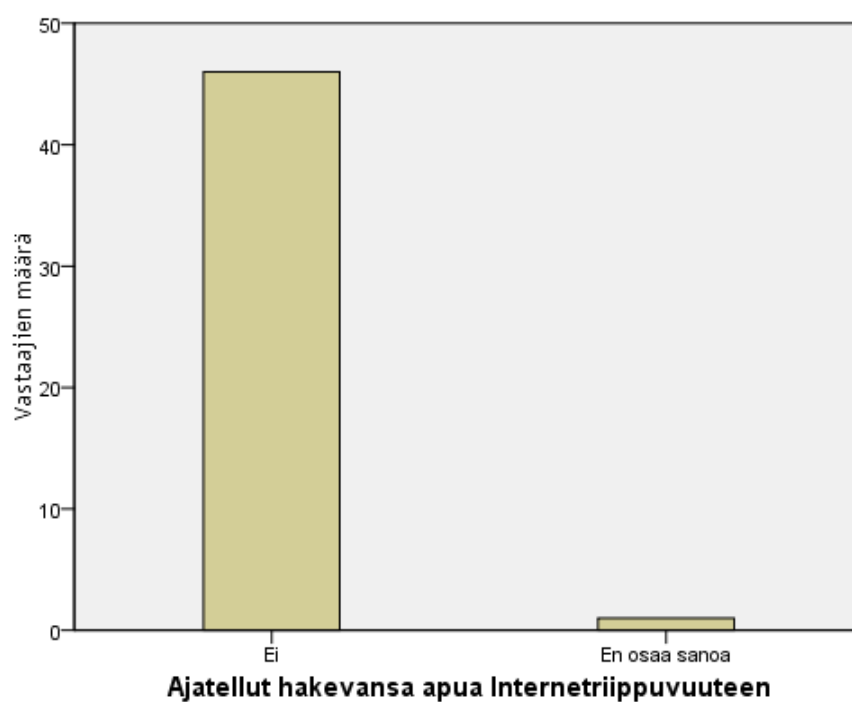
Kuvio 12: Pylväsdiagrammi Internetin vaikutuksesta ystävyssuhteisiin



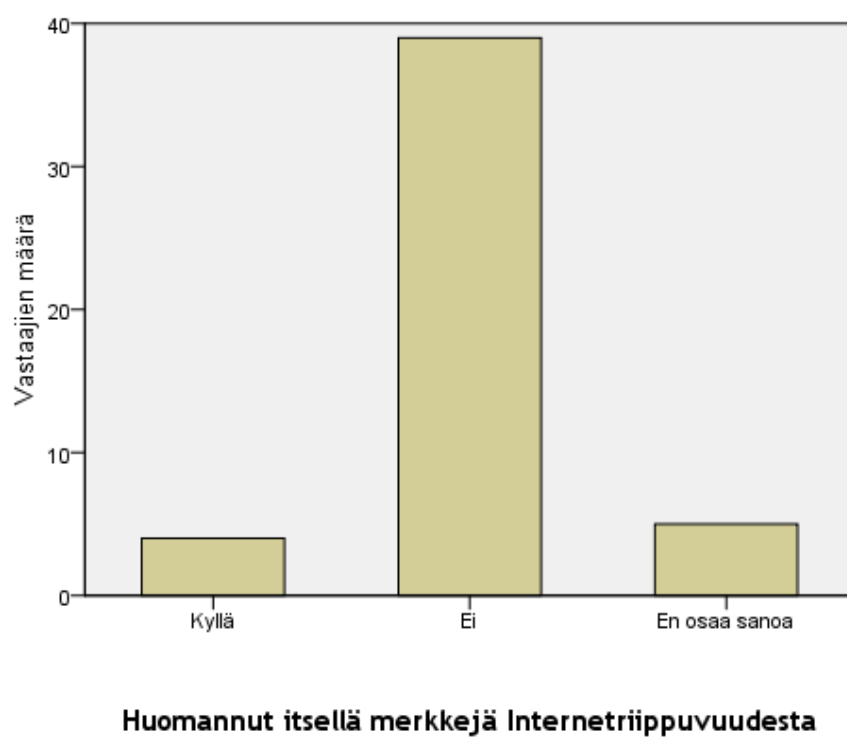
Kuvio 13: Sektoridiagrammi ystävien huomauttelusta Internetin käyttöä kohtaan



Kuvio 14: Sektoridiagrammi vapaa-ajan vertailusta Internetin ja ystävien kesken



Kuvio 15: Pylväsdiagrammi avun hakemisesta Internetriippuvuuteen



Kuvio 16: Pylväsdiagrammi Internetriippuvuuden merkeistä


Taulukot

			Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?	Internetin käytön lisääntyminen?
Spearman's rho	Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?	Correlation Coefficient	1,000	0,088
		Sig. (2-tailed)	.	0,553
		N	48	48
	Internetin käytön lisääntyminen?	Correlation Coefficient	0,088	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,553	.
		N	48	48

Taulukko 1: Korrelaatio Internetin kohtuullisen käytön ja käytön lisääntymisen välillä

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa

 VANTAAN KAUPUNKI VANDA STAD		VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS		26 /2011	1 (3)
Vapaa-ajan ja asukaspalvelut Nuorisopalveluiden johtaja Eija Ahola		28.7.2011		Dno VAP 3689/2011/092	

TUTKIMUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN JANNA HUUSKOSELLE

Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveydenhuollon sairaanhoita- ja/terveydenhoitaja opiskelija Janna Huusko anoo tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Tutkimuksen nimi on "Nuorten internetin käytön riippuvuusherkkyys".


Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kokevatko nuoret olevansa riippuvaisia netin käytöstä. Kuinka paljon he sitä käyttävät ja miten se vaikuttaa heidän elämäänsä.

Pääasiallinen tutkimusmenetelmä on kysely.
Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on 31.12.2011.

Nuorisopalveluiden johtajan päätös:

Päätän myöntää Janna Huuskoselle tutkimuslupan opinnäytetyön tekemistä varten hakemuksen ja opinnäytetyön suunnitelman mukaan. Tutkimuksella kerättyjä tietoja saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin. Kartoitukseen osallistuvien on sitouduttava salassapitovelvollisuuteen sekä turvaamaan ehdottomasti kartoituksessa tarkastelemiensa henkilöiden identiteetin ja anonymiteetin.

Täytäntöönpano: Nuorisopalvelut

Päiväys	Vantaa 28.7.2011
Allekirjoitus	
Nimen selvennys	Eija Ahola
Virka-asema	Nuorisopalveluiden johtaja

Oikaisuvaatimusohjeet

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus tehdään Vantaan vapaa-ajan ja asukaspalveluiden lautakunnalle, osoite Asematie 10, 01300 Vantaa tai sähköpostitse: kirjaamo.vapaa-aika-asukaspalvelut@vantaa.fi

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu julkisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saa-



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

26 /2011

2 (3)

Dno VAP 3689/2011/092

28.7.2011

Vapaa-ajan ja asukaspalvelut
Nuorisopalveluiden johtaja Eija Ahola

neen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, 7 päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on oikaisuvaatimuksen tekijän allekirjoitettava.

Sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjältä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.

Sähköinen viesti katsotaan saapuneeksi viranomaiselle silloin, kun se on viranomaisen käytettävissä vastaanottolaitteessa tai tietojärjestelmässä siten, että viestiä voidaan käsitellä.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.

Oikaisuvaatimus toimitetaan aina omalla vastuulla.

Tämä päätöspöytäkirja on yleisesti nähtävänä

Aika: 3.8.2011

Paikka: Nuorisopalvelut, Kielotie 20 C, 01300 Vantaa

Tiedoksianto asianosaiselle:

1. Lähetetty tiedoksi kirjeellä (kuntalaki 95 §)

Asianosainen:

Annettu postin kuljetettavaksi 4.8.2011

Annettu tiedoksi sähköisenä viestinä . .2011

Tiedoksiantaja: *Juana Heino*

2. Luovutettu asianosaiselle

Paikka:

Aika:

Asianosainen:

Vastaanottajan



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

26 /2011

3 (3)

Dno VAP 3689/2011/092

28.7.2011

Vapaa-ajan ja asukaspalvelut
Nuorisopalveluiden johtaja Eija Ahola

allekirjoitus _____

Tiedoksiantajan
allekirjoitus _____

Päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaminen

Allekirjoitetun ja edeltäkäsin ilmoitettuna aikana nähtävänä olevan päätöspöytäkirjan oikeaksi todistaa:

Päiväys Vantaa 28.7.2011

Allekirjoitus *Taina Heino*

Nimen selvennys Taina Heino

Virka-asema Toimistosihteeri

Liite 2. Kyselylomake

Saatekirje

Hei,

Olemme kaksi hoitotyön koulutusohjelman opiskelijaa Tikkurilan Laureasta. Tämä kyselylomake on osa opinnäytetyötämme, jonka toteutamme yhteistyössä Vantaan työpajojen kanssa. Opinnäytteemme aiheena on Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkyys.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja siitä saadut tiedot käsittelemme luottamuksellisesti. Vastauksia tullaan käyttämään pelkästään opinnäytetyömme lähdemateriaalina. Opinnäytetyömme tulee valmistumisensa jälkeen Vantaan työpajojen hyödynnettäväksi.

Kiitokset jo etukäteen vastauksistanne!

Ystävällisin Terveisin Janna Huusko & Saara Partanen

Kyselylomake

Ympyröi sopivin vaihtoehto

1. Sukupuoli

- 1) mies
- 2) nainen

2. Kuinka monta tuntia keskimäärin olet Internetissä vuorokauden aikana?

- 1) alle 1h
- 2) 1-2h
- 3) 3-4h
- 4) 5-6h
- 5) Enemmän

3. Käytätkö mielestäsi kohtuullisesti Internetiä?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

4. Toivoisitko viettäväsi vähemmän aikaa Internetissä?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

5. Onko Internetin käyttösi lisääntynyt viimeisen puolen vuoden aikana?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

6. Kuinka usein huomaat olleesi Internetissä kauemmin kuin olit alun perin ajatellut?

- 1) Aina
- 2) Usein
- 3) Melko usein
- 4) Harvoin
- 5) Ei koskaan

7. Oletko joskus yrittänyt vähentää Internetissä viettämääsi aikaa siinä onnistumatta?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

8. Menetkö Internetin käytön vuoksi aiottua myöhemmin nukkumaan?

- 1) Aina
- 2) Usein
- 3) Melko usein
- 4) Harvoin
- 5) Ei koskaan

9. Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa koulutehtävien tekemiseltä?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

10. Jos vastasit edelliseen tehtävään kyllä, kuinka usein näin tapahtuu?

- 1) Aina
- 2) Usein
- 3) Melko usein
- 4) Harvoin
- 5) Ei koskaan

11. Vaikuttaako Internetin käyttö mielialaasi?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

12. Jos vastasit edelliseen kohtaan kyllä, miten se vaikuttaa mielialaasi?

13. Vietätkö normaalisti vapaa-aikaa ystäväiesi kanssa?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

14. Oletko huomannut Internetin käytön vievän aikaa ystävyssuhteilta?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

15. Kuinka usein joku ystävästäsi on huomauttanut sinulle Internetiin käyttämästäsi ajasta?

- 1) Aina
- 2) Usein
- 3) Melko usein
- 4) Harvoin
- 5) Ei koskaan

16. Vietätkö mieluummin aikaa Internetissä kuin ystäväsi kanssa?

- 1) Aina
- 2) Usein
- 3) Melko usein
- 4) Harvoin
- 5) Ei koskaan

17. Viettäessäsi aikaa Internetissä, oletko huomannut sen vaikuttaneen olotilaasi aiheuttaen jotakin seuraavista:

- 1) Ahdistuneisuus
- 2) Masentuneisuus
- 3) Alakuloisuus
- 4) Levottomuus
- 5) Kiukkuisuus
- 6) Stressi
- 7) Taloudelliset vaikeudet
- 8) Ihmissuhteiden laiminlyönti
- 9) Liikunnallisten harrastuksien laiminlyönti
- 10) Syömättömyys
- 11) Heikentynyt koulumenestys
- 12) Unihäiriöt
- 13) jotain muuta, mitä?

18. Mikä on mielestäsi sopiva aika Internetin parissa vuorokaudessa?

19. Oletko huomannut itselläsi merkkejä nettiriippuvuudesta?

- 1) Kyllä, mitä?
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

20. Oletko joskus ajatellut hakevasi apua nettiriippuvuuteen?

- 1) Kyllä
- 2) Ei
- 3) En osaa sanoa

21. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, niin tiedätkö mistä saa apua?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

Liite 3. Suositukset Internetin käytöstä

Hei,

Kiitokset osallistumisestanne opinnäytetyöhömme syksyllä 2011 kyselylomakkeen täytön osalta. Työmme aiheena oli “Nuorten Internetin käytön riippuvuusherkyys”. Toivottavasti kyselyyn vastaaminen herätti ajatuksia omasta Internetin käytöstänne ja sai miettimään suhtautumistanne siihen uudesta näkökulmasta.

Olemme koonneet teille ohessa olevat suositukset opinnäytetyömme teoriaosuuden pohjalta. Toivomme niistä olevan Teille hyötyä.

Ystävällisin terveisin, Janna Huusko & Saara Partanen

Internetin käyttösuositukset työpajanuorille

- WHO: Riippuvuus tai liiallinen pelaaminen on kyseessä silloin kun koneella vietetään päivittäin vähintään kolme tuntia, käytä Internetiä kohtuudella.
- Internetin käyttöä miettiessä on hyvä ottaa huomioon onko joutunut luopumaan joistain asioista tai vähentämään niihin kohdistuvaa ajankäyttöä Internetin vuoksi.
- Pidä huolta sosiaalisesta tukiverkostostasi (suojelee osaltaan Internetriippuvuuden muodostumiselta) ja muista etteivät Internetissä solmitut ystävyydet voi korvata reaali maailman ystävyyssuhteita.
- Huolehdi siitä ettei Internetin käyttö vaikuta negatiivisesti koulunkäyntiin ja huolehdi riittävästä unen saannista.
- Muista oma yksityisyytesi:
 - ✖ mitä tietoja ja kuvia laitat Internetiin
 - ✖ salasana ei saa olla toisten arvattavissa
- Kysy aina lupa ennen kuin laitan kaverisi tietoja tai kuvia Internetiin.
- Kiinnitä huomiota siihen kenen kanssa keskustelet, muista että Internetissä valehtelu on helppoa.
- Tarkastele Internetistä löydettyä materiaalia kriittisesti.
- Ilmoita aina sivuston ylläpitäjälle jos huomaat Internetissä epämiellyttävää materiaalia.